



PDF hosted at the Radboud Repository of the Radboud University Nijmegen

The following full text is a publisher's version.

For additional information about this publication click this link.

<http://hdl.handle.net/2066/146382>

Please be advised that this information was generated on 2018-07-07 and may be subject to change.

Jacques Graste

Zorg voor de psyche

een archeologie van psychotherapie



Zorg voor de psyche

Van dit proefschrift is een handelseditie verschenen bij
de uitgeverij van de KU Nijmegen onder ISBN 90 5710 024 X

Zorg voor de psyche

een archeologie van psychotherapie

een wetenschappelijke proeve op het gebied van de
Sociale Wetenschappen

Proefschrift

ter verkrijging van de graad van doctor aan de Katholieke Universiteit
Nijmegen volgens besluit van het College van Decanen in het openbaar
te verdedigen op woensdag 28 mei 1997 des namiddags om 3.30 uur
precies

door

Jacobus, Martinus, Godefridus, Adrianus Graste
geboren op 31 augustus 1952 te Oss

Promotores:

Prof. dr. C P.F. van der Staak

Prof. dr. M.L.J. Karskens

Manuscriptcommissie:

Prof. dr J.M. van der Lans

Prof. dr. P.J.M. van Tongeren

Dr H.F.J. Horstmanshoff (RUL)

*“Het was een filosofische oefening met als inzet
te weten te komen in hoeverre het denken van je
eigen geschiedenis het denken kan bevrijden van
wat het stilzwijgend denkt en het de gelegenheid
kan bieden anders te denken.”*

(Michel Foucault, 1984a, p.14)

Voorwoord 9

Hoofdstuk 1

Psychotherapie als zorgpraktijk voor geestelijke gezondheid 11

- 1.1 Problematisering 11
- 1.2 Een historisch onderzoek 14
- 1.3 Aspecten van psychotherapie 18
- 1.4 Drie perioden 23
- 1.5 Vraagstelling, materiaal en methode 30

Deel I

Een Griekse geestelijke zorgpraktijk 41

Hoofdstuk 2

Griekse zorg voor de psyche 43

- 2.1 Griekse begrippen voor zorg 43
- 2.2 *Technè* en *epistèmè* 50
- 2.3 Medische analogie 53
- Conclusie 57

Hoofdstuk 3

Emoties en cognities (1) 59

- 3.1 Emoties 60
- 3.2 Emoties en cognities 62
- 3.3 Omgaan met emoties 64

3 4	Waarom zorgen voor de eigen ziel?	66
3 5	Het juiste gebruik	68
	Conclusie	72

Hoofdstuk 4

Zelfwerkzaamheid en de helpende ander 74

4 1	Zelfbeheersing en bezonnenheid	74
4 2	Oefening	77
4 3	Zelfkennis	79
4 4	Retorica en sofisten	83
4 5	Filosofie en filosofen	90
4 5 1	Socrates en de dialectiek	92
4 5 2	Profiel van een filosoof	95
4 6	<i>Katharsis</i>	97
	Conclusie	99

Hoofdstuk 5

Doel van de geestelijke zorgpraktijk 102

5 1	Een bloeiend leven <i>eudaimonia</i>	103
5 2	<i>Logos</i>	106
5 3	Verhouding tot zichzelf	108
	Conclusie	113

Deel II

Romeinse toewijding aan zichzelf 117

Hoofdstuk 6

Hellenistisch-Romeinse zorg voor de psyche 119

6 1	Individualisering	119
6 2	Interiorisering	121
6 3	Zorg voor zichzelf	124
6 4	Medische analogie	127

Hoofdstuk 7

Emoties en cognities (2) 131

7 1	Emoties	131
7 2	Emoties en het lijden van de ziel	135
7 3	Enkele bijzondere emoties	138
7 4	Emoties en kritiek	141
	Conclusie	142

Hoofdstuk 8

Zelfwerkzaamheid 145

- 8.1 *Meditari* 145
- 8.2 Therapeutische methoden 147
 - 8.2.1 Het behandelen van emoties en misvattingen 147
 - 8.2.2 Uitstel 149
 - 8.2.3 Loslaten van leed en oproepen van vreugde 150
 - 8.2.4 *Praemeditatio malorum* 151
- 8.3 Zelfonderzoek: een drietal vormen 153
- 8.4 Zelfkennis 161

Hoofdstuk 9

De rol van de helpende ander 164

- 9.1 Een vriendschapscultuur 165
 - 9.2 Keuze van een helpende ander 167
 - 9.3 Een therapeutische relatie 168
 - 9.4 Verhouding tot zichzelf 171
- Conclusie 172

Hoofdstuk 10

Ethische doelen 174

- 10.1 Het stellen van een levensdoel 174
- 10.2 *Vita beata, virtus* en *libertas* 176
- 10.3 Een positief zelfethos 178

Hoofdstuk 11

Conclusie en discussie 181

- 11.1 Psychotherapie en ethiek 183
 - 11.1.1 Zorg voor de geestelijke gezondheid 183
 - 11.1.2 Problematiek en motivering 188
 - 11.1.3 Methoden en hulpverlener 191
 - 11.1.4 Ethiek en doelen 193
- 11.2 Evaluatie 202

Samenvatting 207

Summary 213

Appendix I: Perioden en personen 219

Appendix II: Grieks-Romeinse schrijvers 221

Bibliografie 225

Index 237

Curriculum vitae 240

Voorwoord

Psychotherapie en geestelijke gezondheid lijken een vanzelfsprekend paar. Toch blijkt de samenhang tussen deze begrippen veel complexer dan op het eerste gezicht lijkt. Dit heeft niet zozeer te maken met de plaats die psychotherapie in de hedendaagse samenleving inneemt, alswel met de invulling die hedentendage aan het begrip geestelijke gezondheid gegeven wordt.

Geestelijke gezondheid lijkt een vaag, diffuus begrip te zijn, dat evenwel als basis dient voor een zorgpraktijk als de hedendaagse psychotherapie. Psychotherapie is te beschouwen als een zorgpraktijk waarin een persoon hulp vraagt voor psychische problemen met als doel weer of meer geestelijk gezond te worden. Het is intrigerend om psychotherapie juist niet te onderzoeken als een praktijk in het heden, maar om een omgekeerde beweging in het verleden te maken. Het verleden biedt de mogelijkheid om het heden voor een moment los te laten en daardoor een vinger te krijgen achter vanzelfsprekendheden.

Dat ik gekozen heb voor de Grieks-Romeinse tijd is niet zonder reden. In de Grieks-Romeinse cultuur is een praktijk van het zelf te vinden, die in de hedendaagse tijd opnieuw door de Franse filosoof Michel Foucault onderzocht is. Zijn werk inspireerde mij tot het ondernemen van deze studie. De wijze waarop de Grieken en Romeinen zorg besteden aan het welzijn van zichzelf, is opmerkelijk. De bronnen die hierover zijn te raadplegen, bieden het beeld van een zorg voor de psyche waarin men zoekt naar de juiste wijze om met emoties en cognities om te gaan. Er is een samenhang te constateren tussen emoties en waarden van zaken die een persoon al of niet behoren te raken. De Grieks-Romeinse schrijvers zoeken naar een positieve invulling van het begrip geestelijke gezondheid.

Men gebruikt specifieke begrippen, zoals *autarkeia*, zelfsufficiëntie en *eudaimonia*, een bloeiend leven, die een eigen invulling krijgen. De Grieks-Romeinse zorg voor de psyche is opgenomen in de praktijk van het dagelijks leven. Er is geen religieuze, noch een politiek-juridische context. Men werkt aan zichzelf omdat dit een ethisch goed is. Men geeft vorm aan het eigen leven, zoals de beeldhouwer zijn sculptuur maakt.

De Grieks-Romeinse cultuur van het zelf biedt een spiegel voor de hedendaagse zorg voor de geestelijke gezondheid en voor een zorgpraktijk als psychotherapie in het bijzonder. Zichtbaar wordt, hoe verweven de hedendaagse psychotherapie is met een medisch-politieke structuur. Het is opmerkelijk hoe weinig de rol van een positieve geestelijke gezondheid geëxpliciteerd wordt. Door deze reis in het verleden is het mogelijk om op een andere manier naar het heden te kijken, doordrongen van de wetenschap dat een andere wijze van zorg voor de psyche mogelijk is.

Graag zeg ik op deze plaats dank aan mijn promotores prof.dr. C. van der Staak en prof.dr. M. Karskens voor de begeleiding van mijn studie. Verder dank ik voor hun commentaar en medewerking, dr. H. Horstmanshoff, Michel Klein Swormink, Jos Versantvoort en voor haar bijzondere ondersteuning en begrip, Els Wingens.

Geffen, maart 1997

J.G.

Psychotherapie als zorgpraktijk voor geestelijke gezondheid

1.1 Problematisering

De plaats van de psychotherapie in de geestelijke gezondheidszorg staat ter discussie. Bij een schaarser worden van de algemene middelen moeten er keuzen gemaakt worden. Behandelingen moeten korter, meer klachtgericht en sommige problematieken zoals fobieën, lijken alleen nog op een bepaalde bij voorkeur gedragstherapeutische manier behandeld te worden. Men kan zich zelfs afvragen of er toekomst is voor bepaalde vormen van psychotherapie, tenminste in de reguliere, van overheidswege gefinancierde geestelijke gezondheidszorg.¹ Het lijkt vooral de langerdurende, persoonsgerichte psychotherapie, die bij een schaarser worden van de algemene middelen onder druk komt te staan. Moet een psychotherapie, gericht op het beter en optimaal functioneren van een persoon nog wel uit de algemene middelen gefinancierd worden? Wat moet onder de verantwoordelijkheid van de staat vallen en waar moet de eigen verantwoordelijkheid van de burger beginnen?² In deze discussie lijkt de vraag naar wat geestelijke gezondheid is, ondergeschikt te worden aan de vraag naar de betaalbaarheid van de zorg.

Het gaat hierbij om twee te onderscheiden zaken: welke vorm van geestelijk lijden is ernstig genoeg om voor behandeling in aanmerking

1 Vgl. Van Kalmthout (1994) in zijn artikel *Heeft de client-centered therapie nog toekomst?*

2 Vgl. hierover de publicaties van Van Dantzig (1995a, 1995b) en Höppener (1996). Een impressie van dit debat is te vinden in het Congresverslag *Een bloeiende GGZ in gevaar*² (1997).

te komen en welke vorm van geestelijke gezondheidszorg moet van overheidswege voor iedereen beschikbaar zijn en dus vergoed worden? In de discussie over welke vorm van geestelijk lijden vergoed moet worden, speelt de mate van ernst van geestelijk lijden een cruciale rol. Hoe ernstiger het geestelijk lijden, hoe meer het in de rede ligt om een behandeling te vergoeden. Het gevolg van deze koppeling is, dat vormen van minder ernstig geestelijk lijden minder aandacht krijgen en minder belangrijk gevonden worden. Geestelijk welzijn en het optimaliseren van geestelijke gezondheid dreigen dan zaken te worden, die niet vanzelfsprekend tot het terrein van de gezondheidszorg gerekend worden.

Bij de vaststelling van wat ernstig geestelijk lijden is, lijkt een tendens te bestaan om alleen duidelijk te diagnosticeren klachten en stoornissen in aanmerking te nemen. De aandacht voor het niet-gezonde en de gestoorde geestelijke gezondheid wordt hierdoor groter. Maar de vraag wat geestelijke gezondheid is, en hoe deze te bereiken is, blijkt een moeilijk en nauwelijks in kaart gebracht gebied.

Men kan zich afvragen of de meer ernstige vormen van geestelijk lijden in de hedendaagse samenleving toenemen. In een beschouwing over de toekomst van de psychiatrie en de geestelijke gezondheidszorg op de grens van een nieuw millennium, stelt Schnabel dat de groeiende vraag naar de geestelijke gezondheidszorg "maar zeer ten dele veroorzaakt wordt door een groter aantal mensen met zeer ernstige en waarschijnlijk voor een belangrijk deel biologisch bepaalde stoornissen, maar hoofdzakelijk op rekening komt van leed dat mensen is aangedaan (gevolgen van psychotraumata, ontwikkeling van persoonlijkheidsstoornissen), het lijden dat mensen zichzelf aandoen (verslavingen) of dat ontstaat in en door het samenleven (problemen op het werk, in de relatie). Steeds vaker zal de vraag om zorg niet om het opheffen van lijden gaan, maar ook om het bevorderen van de persoonlijke groei, voortkomend uit het verlangen beter te kunnen functioneren of harmonischer te leven."³

In die zin doet zich in de geestelijke gezondheidszorg een merkwaardige ontwikkeling voor: er is sprake van een tendens om de geestelijke gezondheidszorg alleen te bestemmen voor de meer ernstige en duidelijk te diagnosticeren vormen van geestelijk lijden, terwijl tegelijkertijd de vraag naar het bevorderen van persoonlijke groei en optimaal functioneren toeneemt. Met name de persoonsgerichte psychotherapie richt zich op deze laatste vraag.⁴ Voorzover psychotherapie echter deel uitmaakt van de gevestigde geestelijke gezondheidszorg, bevindt deze zich in een

3 Schnabel (1995), p. 226

4 Het onderscheid tussen een persoonsgerichte en klachtgerichte psychotherapie is met name ontleend aan Van Kalmthout (1991). Zie ook Van Kalmthout en Van der Staak (1994). In paragraaf 1.3 wordt hierop verder ingegaan.

krachtenveld waarin anderen dan de hulpvrager en hulpverlener in hoge mate het psychotherapeutisch proces mede bepalen. De problematiek moet bij voorkeur in bepaalde medisch-psychiatrische categorieën in te delen zijn. De structuur van de behandeling (met name de lengte ervan) moet beheersbaar zijn, de gebruikte methode toetsbaar en voorspelbaar. Psychotherapeutische doelen moeten in een korte tijd realiseerbaar zijn.

De hedendaagse psychotherapie is verstrengeld in een, wat De Swaan noemt, driehoekscollusie, waarbij de winst voor de patiënt als zwakste partij ligt in een objectivering van zijn klachten als medische noodzaak, de winst voor de financiers als sterke partij ligt in de individualisering en beheersing van de als klachten vertaalde ongenoegens en afwijkend gedrag, en de winst voor de derde partij, in dit geval de psychotherapeuten, ligt in de kansen op een wettelijk beschermd beroep en een geregelde financiering van de verleende diensten.⁵

Het is niet verwonderlijk dat in deze institutionele context weinig plaats is voor vragen gericht op persoonlijke groei en een optimaal functioneren. Daarnaast is het de vraag of de geestelijke gezondheidszorg hierop wel het juiste antwoord heeft. Schnabel zegt hierover: "De vraag is niet of dit nog een legitiem gebruik van de geestelijke gezondheidszorg is of dat het hier vooral 'luxe' problematiek betreft, maar of de geestelijke gezondheidszorg in staat is daarop een adequaat antwoord te geven en of dat antwoord op kosten van de gemeenschap gegeven moet worden."⁶

De geboden hulp in de geestelijke gezondheidszorg moet thans vooral effectief, meetbaar zijn en een duidelijk resultaat hebben. De natuurwetenschappelijk-medische benadering domineert. Bij een dergelijke benadering gaat het niet om een praktijk, waarin de ontmoeting tussen arts en patiënt centraal staat, maar om een benadering waarin het objectief constateren van een ziekte centraal staat. Mooij zegt hierover: "De klacht wordt door de medische wetenschap – en dat is een beslissende stap – niet als klacht van een individu of een subject genomen, maar wordt getransformeerd tot een symptoom van een ziekte."⁷ De klacht wordt niet meer gezien als een uiting van een subjectieve gesteldheid, maar als een objectiveerbaar symptoom. Het gaat in de eerste plaats niet meer om deze persoon met zijn bijzondere klacht, maar om het objectiveren van een klacht tot een symptoom dat te kwantificeren is. Eenzelfde toestandsbeeld, oorzaak en beloop moet gevonden worden, zodat dit kan leiden tot toetsbare en voorspelbare wetmatigheden. De eis van de toetsbaarheid

5 Vgl. De Swaan (1985), p.73. De Swaan beschrijft een driehoekscollusie met betrekking tot het medisch regime. Deze beschrijving is hier toegepast op de situatie van de hedendaagse psychotherapie

6 Schnabel (1995), p.226

7 Mooij (1988), p.15.

leidt ertoe dat het "ervaringsbegrip wordt beperkt tot wat in strikte zin waarneembaar is en voor een ruimer ervaringsbegrip is geen plaats."⁸

Binnen een dergelijke benadering dreigt geestelijke gezondheid verengd te worden tot het diagnosticeren en behandelen van klachten, symptomen en stoornissen. Heeft deze ontwikkeling als consequentie dat de verhouding tussen psychotherapie en geestelijke gezondheid verandert? Komt de nadruk hierdoor in toenemende mate op het niet-gezonde en het psychisch ziek-zijn te liggen? Het lijkt erop. Geestelijke gezondheidszorg moet zich richten op ernstig psychisch lijden. De vraag hoe men geestelijk gezond moet leven of een optimale geestelijke gezondheid kan bereiken, lijkt niet meer te passen in een gevestigde geestelijke gezondheidszorg.

Nu gaat het er op deze plaats niet om hierover een uitspraak te doen, maar wel om de vanzelfsprekendheid waarmee dit gebeurt te problematiseren. Het probleem is de vanzelfsprekendheid waarmee bepaalde keuzen gemaakt worden, zodanig dat bijna niet meer te zien is, dat er keuzen te maken zijn. Het is nodig om enige afstand te nemen. Alleen op een dergelijke wijze kan de verhouding tussen psychotherapie en geestelijke gezondheid vanuit verschillende gezichtspunten onderzocht worden. In dit onderzoek wordt beoogd hieraan een bijdrage te leveren.

In dit hoofdstuk zal eerst beargumenteerd worden waarom gekozen is voor een historisch onderzoek (par 1.2). Daarna wordt verantwoord voor welke periode uit de westerse geschiedenis van de psychotherapie gekozen is (par 1.3). Vervolgens wordt het begrip psychotherapie in een zestal aspecten omschreven (par. 1.4). Deze aspecten dienen als vragen voor het onderzoek. Tot slot wordt in paragraaf 1.5 de vraagstelling geformuleerd en de gebruikte methode verantwoord.

1.2 Een historisch onderzoek

Er is een drietal redenen te noemen waarom voor een historisch onderzoek wordt gekozen. Ten eerste kan historisch onderzoek helpen om de vanzelfsprekendheid van het heden te doorbreken. Wanneer men het bereikte heden als 'goed' of als hedendaagse verworvenheid beschouwt, wordt daarmee elke ruimte om dit zo gegroeide heden te kunnen bevragen afgesneden. Historisch onderzoek relateert dan het vooruitgangdenken, waarin het lijkt alsof alleen maar recente inzichten, alleen nog recentere resultaten actualiteitswaarde hebben.

Op de tweede plaats kan een historisch onderzoek gebruikt worden om de knoop van het heden te ontwarren, om te laten zien hoe een praktijk

8 Mooij (1988), p.66

gegroeid is. Historisch onderzoek kan duidelijk maken hoe zich de verhouding tussen de somatische en geestelijke gezondheidszorg ontwikkeld heeft. En tot slot kan het verleden ook gebruikt worden om een spiegelbeeld te presenteren. Door het anders-zijn van een andere tijd te gebruiken als een contrast, als een negatief, wordt het positief van het heden beter zichtbaar. Ofwel het verleden is te gebruiken om de plaats van psychotherapie in het heden, in de hedendaagse maatschappij, beter te kunnen zien.

Bij de keuze voor een historische methode kan een onderscheid gemaakt worden tussen een ontwikkelingsgeschiedenis en een archeologische methode.⁹ Het verschil tussen beide is dat bij een (ontwikkelings-)geschiedenis een overzicht wordt gegeven vanaf een bepaald relevant beginpunt in een chronologische lijn naar het heden. Men gaat er vanuit dat bepaalde veranderingen zich voordoen in een continue lineaire lijn. Zo zou men de psychische genezingsmethoden kunnen laten beginnen met medische praktijken in het oude Egypte of India. Eeuw voor eeuw worden ontwikkelingen onderzocht en in een chronologisch overzicht gepresenteerd.

Bij een archeologische methode legt men een bepaalde grondlaag bloot en probeert men een beeld te krijgen van deze laag op grond van bepaalde vondsten of resten. Daarbij gaat het er niet om de ontwikkeling van een bepaalde praktijk door alle lagen te onderzoeken, maar een specifieke praktijk in een bepaalde context weer te geven.

Methodisch gezien zou men drie stappen kunnen onderscheiden. De eerste stap is het bepalen van de te onderzoeken periode. Anders gezegd, welke grondlaag wil men onderzoeken. De tweede stap is bepalen waar deze grondlaag zich ten opzichte van de oppervlakte bevindt. Het kan immers zo zijn, dat een bepaalde grondlaag op de ene plek bijna aan de oppervlakte ligt en op een andere plaats duizend meter diep, bedolven onder andere lagen. De relatie van een grondlaag ten opzichte van het heden kan dus verschillend zijn. Tijd lijkt hierbij betrekkelijk te zijn. Dat de Grieks-Romeinse cultuur meer dan 2500 jaar geleden bestond, en sindsdien met twintig eeuwen christendom vermengd is, impliceert niet dat deze Grieks-Romeinse grondlaag niet direct in het nu opgegraven en blootgelegd kan worden. Dat wil zeggen, het is niet noodzakelijk om wanneer men de Grieks-Romeinse cultuur wil bestuderen, eerst al de eeuwen die daarna zijn gevolgd onderzocht te hebben.

De derde stap is het laten zien, het exposeren van de blootgelaagde laag, van de gevonden voorwerpen of objecten. Teksten zijn in die zin als gevonden voorwerpen te beschouwen. De schepper kennen we niet meer,

⁹ Het gebruik van de term archeologie en de geschiedkundige methode die hiermee bedoeld wordt, is ontleend aan het werk van Foucault. Zie ondermeer Foucault (1969).

hij kan geen toelichting meer geven. Vaak zijn slechts flarden en fragmenten overgebleven. De presentatie van de archeoloog verradt een bepaalde keuze en probeert aan de hand van een gebruiksvoorwerp een bepaalde praktijk zichtbaar te maken.

Bij de keuze voor een historische methode is gebruik gemaakt van het werk van de Franse filosoof Michel Foucault. De historische methode van Foucault laat zich door een drietal kenmerken beschrijven.¹⁰ Deze kenmerken geven een algemene karakteristiek van de archeologische methode:

1. Evenementalisering; het gaat om eenmalige gebeurtenissen, om de eigensoortigheid, waarom is het zo gegaan en niet anders? Het gaat om – zoals Veyne¹¹ zegt – de “zeldzaamheid” van dingen, meer dan om de grootste gemeenschappelijke deler, meer dan om het beschrijven van een tijdsgeest. Het begrip evenement, gebeurtenis staat bij Foucault tegenover “schepping”; een gebeurtenis drukt het toevallige uit en ontsnapt aan een oorspronkelijk scheppende daad, aan het persoonlijk stempel van het individu. In die zin is er bij Foucault geen funderend subject dat als uitgangspunt van het denken dient; dingen, praktijken kennen hun eigen regelsysteem, ritme en reeksen.

2. Exterioriteit; er hoeft niet gezocht te worden naar innerlijke verborgen drijfkrachten of naar bijzondere individuele betekenissen. Het gaat niet om een hermeneutiek, alsof er een betekenis begrepen zou moeten worden, die een praktijk wel bezit, maar die zonder uitleg voor ons niet te zien zou zijn. Het gaat om het “zegbare en zichtbare”, zoals Deleuze zegt.¹²

3. Verschillen; verschillen in praktijken laten zien door ze als zodanig te beschrijven. In die zin gaat het meer om *expliciter*, uiteenzetten, dan om *expliquer*, verklaren.¹³ Praktijken komen naar voren in hun bijzondere gedaante in en door verschillen met andere vormen. Zonder een vooropgesteld idee van een noodzakelijke ontwikkeling, zonder zelfs het idee van een noodzakelijke positieve vooruitgang. Bij een dergelijke historische methode speelt ‘tijd’ in feite een ondergeschikte rol. Er bestaat – zo zegt Veyne – geen dialectische ontwikkeling van tijd, geen wetmatige these, antithese en synthese.¹⁴ Het gaat om het zoeken naar verschillen,

10 Deze drie procedures zijn met name gebaseerd op enkele werken van Foucault uit de periode 1967-1971. Vgl. Foucault (1970). Voor een overzicht van het gehele werk van Foucault wordt verwezen naar Karskens (1986)

11 Veyne (1978), p.8 e.v.

12 Deleuze (1986), p.162.

13 Vgl. Veyne (1986), p.133.

14 Veyne (1986), p.143.

die een verandering te zien geven, die als contrast met een andere praktijk kunnen dienen.

In die zin is het verleden elk moment aanwezig, ook al liggen er eeuwen tussen: het verleden is de schaduw van het heden. "Geschiedenis" – zo zegt Deleuze – "omsluit en begrenst ons, ze zegt niet wat we zijn, maar waarom we ons beginnen te onderscheiden."¹⁵

Foucault laat in zijn laatste onderzoek zien, hoe individuen zichzelf vormen met betrekking tot een bepaalde praktijk, in dit geval de seksuele ervaring.¹⁶ Dit zichzelf vormen, een bepaalde verhouding tot zichzelf tot stand brengen, noemt Foucault ethiek. Deze zelfethiek kent bij Foucault vier gezichtspunten, die de structuur van zijn onderzoek aangeven.¹⁷ Voor het onderhavige onderzoek zijn deze vier gezichtspunten belangrijk, omdat ze een bepaalde denkwijze en kijken naar het verleden representeren.

Foucault onderzoekt de Grieks-Romeinse cultuur op vier vragen:

1. De ethische substantie: welk deel van zichzelf wordt geproblematiseerd? Welk deel van zichzelf, gevoelens, handelingen of verlangens worden gevormd om zich te houden aan bepaalde leefregels? In de Grieks-Romeinse tijd zijn de genoegens de ethische substantie: in welke mate en op welke wijze dien je je genoegens te gebruiken? Daarbij gaat het om de daden, het zichtbare gedrag: is men passief of actief, overdadig of matig? Bij de christenen verandert de ethische substantie: geproblematiseerd worden nu vooral de begeerten en verlangens. Deze dienen opgespoord en bestreden te worden.
2. De onderwerpswijze, de subjectiveringsvorm: waarom houdt iemand zich aan een bepaalde leefregel? In de Grieks-Romeinse cultuur bestaat er geen algemene, voor iedereen geldende code, waarnaar men zich dient te gedragen. Het individu vormt zichzelf uit vrije keuze, als een blijk van een vrijheidsbeschikking over zichzelf. In het vroege christendom krijgt de goddelijke wet een centrale plaats in de vorming van zichzelf. Er ontstaat een aparte gezagsinstantie die op de naleving van morele voorschriften toezicht houdt.
3. De ethische arbeid die men aan zichzelf verricht: in de Grieks-Romeinse cultuur zijn veel vormen van oefening te vinden, zowel oefeningen voor het lichaam als oefeningen voor de ziel. Deze oefeningen voor de ziel zullen in het christendom worden overgenomen, maar dan een ander doel dienen.
4. De teleologie van het morele subject: wat is het doel dat met het vormen van zichzelf bereikt moet worden? In de Grieks-Romeinse cultuur wil

¹⁵ Deleuze (1986), p.161.

¹⁶ Foucault (1984a) en (1984b).

¹⁷ Vgl. Foucault (1984a), p. 28 e.v. En, Foucault (1983), p. 65 e.v.

men op een juiste manier gebruik maken van de eigen genoegens en vermogens. Men wil het eigen bestaan vormgeven. In het vroege christendom verandert het ethisch doel: nu gaat het erom zichzelf te zuiveren voor God en hierdoor zaligheid te bereiken.

In het beschrijven van deze zorgpraktijk bieden de vier aspecten van ethiek een structuur om een praktijk in een periode te onderzoeken. Deze vier aspecten zijn op te vatten als antwoorden op de vragen: wat, waarom, waarmee en waartoe?¹⁸

1.3 Aspecten van psychotherapie

In het bovenstaande is aangegeven waarom voor een historische methode gekozen is. Voordat we gaan zoeken naar praktijken voor geestelijke zorg in het verleden, is het nodig aan te geven wat in dit onderzoek onder psychotherapie verstaan wordt. Daarna zal in paragraaf 1.4 onderzocht worden welke perioden er in een geschiedenis van de psychotherapie te onderscheiden zijn.

De hedendaagse psychotherapie omschrijf ik aan de hand van een zestal aspecten.¹⁹

1. Een eerste aspect van psychotherapie in dit onderzoek is, dat psychotherapie gezien wordt als een zorgpraktijk voor geestelijke gezondheid. In deze korte omschrijving komen de volgende begrippen naar voren: (a) psychotherapie is een vorm van zorg, (b) psychotherapie is een bepaalde praktijk, en (c) psychotherapie houdt verband met geestelijke gezondheid. Deze drie kenmerken worden hieronder kort uitgewerkt.²⁰

a. psychotherapie is een vorm van zorg voor de geestelijke gezondheid van een ander. In die zin past psychotherapie in een lange traditie van zorgpraktijken voor de ziel en geestelijke gezondheid. Met zorg wordt

18 Vintges (1992) gebruikt Foucault's vier aspecten op een dergelijke wijze in haar onderzoek naar het denken van Simone de Beauvoir. Vgl. p. 20.

19 Bij de bepaling van deze zes aspecten van psychotherapie is gebruik gemaakt van de reeds hierboven vermelde vier gezichtspunten van een zelfethiek van Foucault. Het eerste aspect, het wat, komt tweemaal terug: als een beschrijving van een zorgpraktijk voor geestelijke gezondheid en specifiek als ethische substantie: wat wordt geïmpliciteerd? (hier als tweede aspect). Verder is toegevoegd het aspect van de helpende ander (hier het vijfde aspect). De gebruikte zes aspecten tonen overeenkomst met de zes grondvragen van psychotherapie, die Van Kalmthout (1991, p. 14 e.v.) onderscheidt. Een belangrijk verschil met de bij Van Kalmthout genoemde aspecten is het hier als eerste genoemde aspect van psychotherapie als een zorgpraktijk voor geestelijke gezondheid en het derde aspect, de motivatie van de client (het waarom).

20 De begrippen zorg en geestelijke gezondheid worden in het laatste hoofdstuk besproken en daar met behulp van de onderzoeksresultaten uitgebreider uitgewerkt. Onder het begrip zorg wordt zowel *care* als *cure* begrepen. Zie verder hoofdstuk 11.

hier een professionele vorm bedoeld, waarin een daartoe opgeleid en aangewezen persoon een andere persoon helpt die om zorg vraagt of waarvoor zorg nodig wordt geacht. Het object van zorg wordt in onze cultuur in hoge mate met een andere persoon geïdentificeerd. Zorg lijkt bijna vanzelfsprekend om een ander te gaan: de invloed van de christelijke zielzorg is groot. Een zorg die op zichzelf gericht is, zoals we in de Grieks-Romeinse cultuur zullen aantreffen, is ons nagenoeg vreemd geworden.

Psychotherapeutische zorg maakt deel uit van een van overheidswege geregelde en gefinancierde geestelijke gezondheidszorg. In die zin is de hedendaagse psychotherapie in hoge mate ingebed in een regulier, wet- telijk geregeld institutioneel, maar ook medisch kader. Het gaat om een erkende medische verstrekking die landelijk van overheidswege gefinan- cierd wordt uit door de burgers betaalde ziektekostenpremies. Daarnaast wordt psychotherapie aangeboden in zelfstandige praktijken, die voor een bepaald deel ook een beroep doen op dezelfde verstrekking en voor een gedeelte particulier door de hulpvrager betaald wordt.

b. Psychotherapie is een bepaalde praktijk. Met de aanduiding praktijk wordt bedoeld dat het om een praxis gaat met een bepaalde structuur, namelijk "dat de psychotherapeut en de cliënt op gezette tijden met elkaar praten over de problemen van de laatste."²¹ Het gaat daarbij niet om algemene, te bestuderen menselijke zaken, maar om persoonlijke situaties waarbij elke situatie anders is. Hedendaagse psychotherapie maakt wel- iswaar gebruik van wetenschappelijke inzichten, maar vindt hierin niet haar bestaansgrond.²²

c. Psychotherapie houdt verband met geestelijke gezondheid; ofwel psy- chotherapie dient ertoe – zoals we hieronder nog zullen zien – om personen met psychische klachten weer of meer geestelijk gezond te maken. Geestelijke gezondheid wordt daarmee al als doel bepaald. Hoewel dit voor ons vanzelfsprekend lijkt, zal dit een van de te onderzoeken aspecten zijn. Zo zal de vraag gesteld worden wat met geestelijke gezondheid bedoeld wordt en hoe deze bereikt dient te worden.

2. Het tweede aspect van psychotherapie: het gaat om een zorgpraktijk waarin een persoon zich aanmeldt met een psychische stoornis, afwijking

21 Van Kalmthout en Van der Staak (1994), p.374

22 Psychotherapie wordt hier in de eerste plaats als een klinische praktijk opgevat. De rol van de wetenschap om het effect van psychotherapie aan te tonen is tot op heden zwak te noemen. Vgl. Lietaer, (1995), en Schagen, (1995). Kunneman (1993, p.58) beweert dat de pretentie van de psychotherapie om psychische problemen van individuen effectief te kunnen verhelpen een uiterst wankel wetenschappelijke basis heeft: "niet de rationeel te verantwoorden kwaliteitsbeïnvloeding door de therapeut, maar een groten- deels onopgehelderd, in meerdere lagen gesitueerd kwaliteitsgebeuren bepaalt groten- deels het succes van de therapieën "

of klacht. Met welke problematiek meldt een persoon zich aan voor psychotherapie, of anders gezegd welke problematiek wordt tot het domein van psychotherapie gerekend. Hier kunnen we twee stromen constateren. Enerzijds kunnen we onderscheiden de meer klacht- en symptoomgerichte problemen en anderzijds meer persoonsgebonden problematieken. Voorbeelden van de eerste zijn fobische klachten, dwangverschijnselen of psychosomatische klachten. Voorbeelden van de laatste groep zijn separatie-individuatieproblemen, identiteitsproblemen en levensproblemen. Nu kunnen deze problemen door elkaar lopen of in elkaars verlengde liggen. Zo kan een klacht een ingang zijn tot een dieper liggend probleem en omgekeerd. Het hangt mede van de methode en doel van de psychotherapeutische relatie af welke problematiek in welke mate onderwerp van behandeling zal zijn.

3. Het derde aspect: de hulpvragende persoon zoekt hulp op eigen initiatief of op verwijzing van een huisarts of een andere hulpverlener. Hier doet zich de vraag voor naar de wijze waarop een persoon zichzelf voorwerp van psychotherapeutische zorg maakt. Doet hij dit uit vrije wil of omdat er een arts of een ander is, die dit voor zijn geestelijke gezondheid noodzakelijk acht? Omdat het een geaccepteerde zaak in zijn sociale omgeving is om hulp bij levensproblemen te halen? Omdat het in-psychotherapie-zijn blijk geeft van een positief – door hemzelf en anderen – gewaardeerd werken aan zichzelf? Deze vraag naar de motivering hangt nauw samen met de mate waarin een cliënt zichzelf tot voorwerp van verandering maakt. Ook hier is een grof onderscheid te maken tussen een klachtgerichte en een meer persoonsgerichte benadering.²³ Een persoon die zich aanmeldt met een duidelijke klacht, wil hier – waarschijnlijk – zo snel mogelijk vanaf. Hij zal de psychotherapeutische behandeling eerder zien als een medische behandeling en dientengevolge mogelijk ook een medisch-consumptieve en passieve houding aannemen. Als contrast hiertegenover staat een persoon die hulp vraagt om beter aan zichzelf te kunnen werken. Hij wil zichzelf veranderen en voorkomen dat hij almaar tegen dezelfde problemen aanloopt of in dezelfde probleemsituaties terecht komt. Dit betekent dat het psychotherapeutisch proces in sterke mate bepaald wordt door de wijze waarop een cliënt de bedoelde hulp vraagt.²⁴

23 Dit onderscheid wordt ondermeer uitgewerkt in het werk van Van Kalmthout (1991). Het is een onderscheid dat overigens in een ietwat andere vorm al door Freud en Jung gemaakt werd, toen zij de psychoanalyse als 'grote' psychotherapie beschouwden, het pure goud van de analyse, en de suggestieve therapie, waaronder de hypnose als 'kleine' therapie. Vgl. Van Kalmthout, p 48 en 52. Andere auteurs die hetzelfde onderscheid hanteren zijn onder meer, Abraham en Kuipers (1981), Takens (1994). Zie verder ook Van Kalmthout en Van der Staak (1994).

24 Een soortgelijk onderscheid met betrekking tot de motivering van de cliënt, blijkt

4. Het aspect van de methode van psychotherapie. Uit onderzoek blijkt dat de verschillende therapeutische methoden weinig bepalende invloed hebben op het effect van psychotherapie.²⁵ Het zijn andere factoren die bepalen of psychotherapie helpend is, zoals de kwaliteit van de therapeutische relatie, de mate waarin de cliënt ervaringsgericht kan leren en geconfronteerd wordt met zichzelf en zijn omgeving. Deze factoren laten nog steeds verschillende vormen van methodiek open. Ten dele zal een verschil gevonden kunnen worden op grond van de visie op veranderingsprocessen bij cliënten. Daarbij gaat het met name om twee vragen: (a) hoe belangrijk is de verwerking van het verleden bij de oplossing van een actueel probleem, en (b) hoe belangrijk zijn de denkbeelden, de cognities die emoties beïnvloeden en bepalen. Overigens zal ook hier een gemeenschappelijke basis tussen de verschillende methoden van psychotherapie te vinden zijn.

Een ander aspect dat de methodische kant van psychotherapie in hoge mate inkleurt, is de mate waarin de medische analogie nagestreefd en gepraktiseerd wordt. Zo is er sprake van een therapeutische stroom, die een scherpe diagnostiek voorstaat, liefst in meetbare eenheden, en een controleerbaar behandelingsplan, uitgedrukt in duidelijke afspraken en meetbare doelen. Hier komt de medische analogie sterk naar voren en staat deze in contrast met de meer persoonsgerichte psychotherapie, waarin het doorleven, het ervaringsgerichte leren meer voorop staat. Met andere woorden, het gebruik van de medische analogie zou wel eens de scheidslijn tussen de twee genoemde vormen van psychotherapie kunnen markeren.

Overeenstemming lijkt in ieder geval gevonden te kunnen worden in de omschrijving zoals deze in de Wet Beroepen in de Individuele Gezondheidszorg (BIG) over het gebied van de psychotherapie gegeven wordt, namelijk, het volgens bepaalde methoden "beïnvloeden van stemmingen, gedragingen en houdingen van een persoon met een psychische stoornis, afwijking of klacht."²⁶ Opvallend is hier de keuze voor het beïnvloeden, een brede formulering die meerdere vormen van het thera-

uit het onderzoek van Winter Personen die meer subjectief en introspectief zijn ingesteld en de beleving in interpersoonlijke relaties vooropstellen, blijken meer gebaat te zijn bij en zullen eerder kiezen voor een meer introspectieve, interpersoonlijke vorm van psychotherapie. Daartegenover staat een groep cliënten die om structuur vraagt, de objectieve aspecten van de beleving vooropstelt, autoritaire vormen van relaties kent en afhankelijk is. Zie Winter (1992) besproken in Van Kalmthout & Van der Staak (1994), p. 382-3. Ook uit ander onderzoek blijkt, zoals Lietaer (1995) betoogt, dat de kwaliteit van de – wat hij noemt – 'werkalliantie' in hoge mate bepalend is voor het effect van de psychotherapeutische behandeling

²⁵ Vgl. o.m. Lietaer (1995).

²⁶ Wet BIG, Staatsblad, 1993, nr.655

peutische proces, bij voorbeeld in termen van directief en non-directief handelen, open laat.

5. Er is sprake van een daartoe opgeleide en professionele hulpverlener, namelijk een psychotherapeut. Een vraag bij dit aspect is, hoe stelt de psychotherapeut zich ten opzichte van zijn cliënt op? Als de deskundige, degene die het het beste weet, zoals een dokter (doorgaans) ten opzichte van zijn patiënten? Of gaat het in de therapeutische relatie om het creëren van een soort vrije ruimte, waarin de cliënt op een andere wijze kan leren ervaren, op een andere wijze met zichzelf kan leren omgaan? Hoe kwetsbaar stelt de therapeut zich in deze relatie op? Welke rol speelt zijn eigen leven en de wijze waarop hij zelf met emoties en negatieve ervaringen omgaat? Een psychotherapeut die een strakke structuur nastreeft, zich sterker richt op het gedrag dan op de beleving van de cliënt, zal eerder de rol aannemen van een medische expert dan een therapeut die de ruimte creëert voor een eigen wijze van beleven. De beroepshouding van een psychotherapeut hangt samen met de voorgestane methode.

6. In een psychotherapeutische relatie wordt een bepaald doel nagestreefd. De relatie die een cliënt met een therapeut aangaat is functioneel te noemen, gericht op een bepaald doel dat buiten de therapeutische relatie zelf ligt. Anders gezegd, een persoon meldt zich aan met een hulpvraag. Er wordt een therapeutische relatie aangegaan, met als doel een antwoord te geven op de hulpvraag. Hierbij kan het gaan om het oplossen of doen verdwijnen van een klacht of stoornis. Enerzijds zal het doel afhankelijk zijn van de wijze waarop een cliënt zijn klacht formuleert: hoe concreter de klacht, hoe instrumenteler de relatie en beperkter het te bereiken doel. Wanneer echter een cliënt aangeeft, zichzelf te willen veranderen, anders met zichzelf te willen omgaan, of onvrede heeft met zichzelf, wordt het doel en ook de aard en intensiteit van de therapeutische relatie nogal anders. Het leren op een andere wijze met zichzelf om te gaan kan een ingrijpend en ook langdurig proces zijn. Vanuit de cliënt zelf is dus een differentiatie in doelstellingen mogelijk. Hierover zeggen Van Kalmthout en Van der Staak: "Dit betekent voor de praktijk dat in de intakefase de keuze voor de doelstelling bepalend moet zijn, niet het diagnostische label uit de medisch-psychiatrische categorisering."²⁷ Maar anderzijds kan ook de therapeut zien en aangeven dat er aan een concrete hulpvraag in feite een persoonlijkheidsproblematiek ten grondslag ligt. Juist hier lijkt het dus belangrijk om een goede werkalliantie tussen therapeut en cliënt te realiseren. In bepaalde mate vraagt en stuurt de cliënt zelf de aard van de doelstelling. Ook hier zou men grofweg weer een tweedeling kunnen maken, tussen een therapeutische relatie waarbij er sprake is van een concrete doelstelling, duidelijk te vertalen in een bepaald (problema-

27 Van Kalmthout en Van der Staak (1994), p.382.

matisch) gedrag of probleemsituatie, en anderzijds een therapeutische relatie waar de persoon van de client meer voorop staat en het doel meer geformuleerd wordt in termen van verandering en vorming van de persoon

In zes aspecten zijn hierboven enige kenmerken van hedendaagse psychotherapie aangegeven ²⁸ Hoewel zeker niet uitputtend bieden deze aspecten voldoende houvast om als onderzoekspunten voor andere zorgpraktijken in andere tijden te kunnen fungeren. Deze zes aspecten zijn in zes onderzoeksvragen te vertalen

- 1 Is er sprake van een zorgpraktijk voor geestelijke gezondheid?
- 2 Wat voor problematiek is voorwerp van zorg?
- 3 Op welke wijze maakt een persoon zich tot voorwerp van zorg voor geestelijke gezondheid?
- 4 Welke methode wordt in de zorg voor de geestelijke gezondheid gebruikt?
- 5 Wat is de rol van de hulpverlener?
- 6 Welk doel moet bereikt worden?

1.4 Drie perioden

De geschiedenis van de hedendaagse psychotherapie laat men doorgaans beginnen bij Freud

Freud was immers in de 19de eeuw één van de eersten die het belang van de persoonlijke ontwikkeling van de patient tot voorwerp van behandeling maakte. Zo er al een verband met eerdere tijden wordt gelegd, reikt dit niet verder dan het hypnotisme eind 18de eeuw

Wanneer het ontstaansmoment van de hedendaagse psychotherapie gelegd wordt in het einde van de 19de eeuw, domineert het idee dat de grondlegger van een praktijk en theorie ook het beginpunt hiervan moet zijn. Psychotherapie geboren eind 19de eeuw

Het bezwaar van een dergelijke geschiedschrijving is dat deze teveel vertrekt van de hedendaagse psychotherapie, die in aanzet toen ontstaan is. Met andere woorden, de afstand nodig om los van het heden een andere vorm te kunnen vinden die als spiegel voor het heden kan dienen, is ten opzichte van de 19de eeuw niet groot genoeg. Een tweede reden waarom een dergelijke keuze niet voldoende is, is dat teveel uitgegaan wordt van een ideeengeschiedenis, die in dit geval zou beginnen met het gedachtengoed van Freud en te weinig van de zorgpraktijk zelf die psychotherapie is.

Wanneer men bijvoorbeeld psychotherapie definieert als elke vorm van

²⁸ Voor een verdere uitwerking van verschillende psychotherapeutische scholen, wordt verwezen naar het boek van Van der Staak, Cassee en Boeke (1994)

psychische genezing, wordt het historisch perspectief heel anders.²⁹ Men kan daarbij teruggaan tot rituele geneespraktijken van priesters in de oudheid, geneesheren of sjamanen. Slechts door enkele auteurs wordt een verband gelegd tussen hedendaagse psychotherapie en historische zorgpraktijken. Voor zover er sprake is van historisch onderzoek, zoals door Ellenberger, komt het belang van onderscheiden perioden en praktijken niet evenwichtig naar voren.³⁰

Wanneer in het onderhavige onderzoek hedendaagse psychotherapie historisch onderzocht wordt, wordt met name uitgegaan van een persoonsgerichte psychotherapie. Deze keuze wordt gemaakt om het onderzoeksterrein af te bakenen ten opzichte van andere praktijken van psychische genezing. Verder wordt hiervoor gekozen omdat het vermoeden bestaat dat deze benadering van psychotherapie een veel oudere geschiedenis heeft dan doorgaans wordt aangenomen.

Een dergelijke geschiedenis van de psychotherapie kent, het spoor terugvolgend van het recente naar het verder verwijderde verleden, ten minste een drietal belangrijke perioden.³¹

Als eerste periode: de 18de/19de eeuw met zijn opkomende gezondheidspolitiek, de hypnotische methode en de psychoanalytische methode van Freud, kan men als eerste ontstaansperiode in de geschiedenis van de hedendaagse persoonsgerichte psychotherapie beschouwen.³² Daarbij is

29 Vgl. J. Frank (1974), die elke vorm van genezing als psychotherapie beschouwt, waarbij sprake is van een persoonlijke relatie tussen een genezer (*healer*) en lijder (*sufferer*), en waarbij de genezer door het gebruik van psychologische middelen genezende krachten in de lijder mobiliseert.

30 Het historisch onderzoek van Ellenberger (1970) bestaat nagenoeg geheel uit de ontwikkelingen vanaf de 18de eeuw. Slechts een klein gedeelte van het boek gaat over oudere praktijken (hoofdstuk 1. Voorouders van dynamische psychotherapie, p. 3-53), waarvan dan weer een groot gedeelte betrekking heeft op allerlei rituele, primitieve genezingspraktijken (van exorcisme tot indiaanse ceremonies). Slechts drie pagina's worden besteed aan de Grieks-Romeinse periode. In zijn conclusie gaat Ellenberger alleen uit van de symptoomgerichte, suggestieve vormen van psychotherapie. "Historisch stamt de moderne dynamische psychotherapie af van de primitieve geneeskunde, en er kan een ononderbroken continuïteit aangetoond worden tussen exorcisme en magnetisme, magnetisme en hypnotisme, en hypnotisme en de moderne dynamische scholen" p. 48. Slechts enkele auteurs leggen een direct verband tussen de antieke periode en hedendaagse psychotherapie. Te noemen zijn: Lain Entralgo (1958), Simon (1978), Gill (1988), Price (1992), Diekstra (1992), en Nussbaum (1994a en 1994b).

31 De drie hier onderscheiden perioden zijn gebaseerd op het werk van Foucault, met name zijn *Geschiedenis van de seksualiteit* I-III. Vgl. Foucault (1976), (1984a) en (1984b).

32 De opkomende gezondheidspolitiek in de 18de eeuw is een aspect van deze geschiedenis die weinig bij het ontstaan van de psychoanalyse betrokken wordt. Vgl. Foucault

een historisch verband te leggen tussen Freuds werk en de invloeden van de hypnose. In de 19de eeuw is er een overgang te constateren van een meer suggestieve methode als de hypnose naar de analytische methode van Freud en Jung. Om een goed beeld van het ontstaan van de psychoanalyse te verkrijgen, is het zeker ook nodig om, zij het kort, te bezien binnen welke context de psychoanalyse ontstond. Op deze manier kan het ontstaan van deze zorgpraktijk gerelateerd worden aan een aantal maatschappelijk-culturele ontwikkelingen. Een enkele opmerking hierover.

In de 18de eeuw is er een krachtig opkomende aandacht te zien voor de gezondheid van de bevolking als zodanig.³³ Hierbij gaat het om voeding, vruchtbaarheid en zuigelingenverzorging, de inrichting van de steden, de wijze van wonen en de hygiëne in brede zin. Er ontwikkelt zich een “medisch-politiek” weten, waarin de medicus een centrale rol gaat vervullen. Het is deze gezondheidspolitiek die eind 19de en begin 20ste eeuw zal leiden tot de oprichting van districtsgezondheidsdiensten, gemeentelijke geneeskundige diensten en tot – bij voorbeeld in ons land – de eerste gespecialiseerde bureau’s voor geestelijke gezondheid.³⁴

Foucault zegt hierover: “Sinds het einde van de 18de eeuw behoren in ieder geval het gezonde, zindelijke en weerbare lichaam, de gezuiverde, gereinigde en geluchte ruimte, de medisch optimale verdeling van de individuen, van de kamers, de bedden en huishoudelijke artikelen, de wisselwerking tussen “verzorger” en “verzorgde” tot de meest belangrijke zedelijke wetten van het gezin. En vanaf die tijd is het gezin de meest standvastige drijfkracht van de medicalisering.”³⁵ Het is het gezin als zodanig dat het nieuwste element is in de zorg voor de gezondheid. Vandaar dat Foucault spreekt van “het gemedicaliseerde en medicaliserende gezin”. En hoewel het hierbij met name om een medisch-somatische zorg gaat, ligt hier tevens de basis voor de geestelijke zorg voor het opgroeiende kind in de 18de eeuw en later voor de hysterische vrouw eind 19de eeuw.

Daarbij speelt de seksualiteit een centrale rol. Wanneer Breuer en Freud hun eerste ervaringen opdoen met hysterische vrouwelijke patiënten, valt het hen op dat seksualiteit zo’n grote rol speelt. Seksualiteit, zo heeft Foucault scherp laten zien, speelt een cruciale rol in de verbinding tussen een weten over het lichaam, een weten over de lusten en de beheersing ervan.³⁶ Zo wordt het seksueel opgroeiende kind voorwerp van

(1979). Deze periode wordt doorgaans ook als cruciaal voor het ontstaan van de psychiatrie geacht. Vgl. Vandermeersch (1984).

33 Vgl. Foucault (1979).

34 Vgl. Van der Grinten (1987).

35 Foucault (1979), p.190-191

36 Vgl. Foucault (1976).

zorg in de pedagogiek, de echtelijke relatie in de christelijke zielzorg en de seksuele perversies in het gerechtelijk en medisch toezicht. Maar zo ontstaat ook de hysterisering van de vrouw. Foucault merkt hierover op: "Niet vergeten mag worden, dat het eerste personage dat door het seksualiteitsvertoog werd bezet en een der eersten die werd 'geseksualiseerd', de 'ledige' vrouw was. Ze stond op de grens tussen de 'grote wereld', waarin zij steeds een waarde moest voorstellen, en het gezin, waarin zij een nieuwe bestemming met talrijke nieuwe verplichtingen als echtgenote en ouder kreeg toebedeeld: zo deed de 'nerveuze', de door 'vapeurs' overvallen vrouw haar intrede en hier vond de hysterisering van de vrouw haar verankering."³⁷

Belangrijk is om in dit verband te zien hoe de as van seksualiteit en weten in Freuds werk doordrong en door Freud tot uitgangspunt van zijn werk werd gemaakt. Tegelijk met de bevrijding die door Freuds psychotherapie mogelijk was, werd de seksualiteit opnieuw opgenomen in het grote seksualiteitsvertoog dat al zo sterk in de christelijke zielzorg bestond.

Als tweede ontstaansperiode zou men de ontwikkeling van de pastorale zorg vanaf de derde en vierde eeuw tot de institutionalisering van de biecht in de dertiende eeuw kunnen nemen. Er is zowel sprake van een duidelijke geestelijke zorgpraktijk, de zielzorg, van een professionele geestelijk leidsman, als van specifieke methoden, zoals de biecht. Het grote verschil met de psychoanalytische praktijk is de religieuze context van de zorg. In de pastorale zielzorg is onontkoombaar sprake van een God, die met een alziend oog over de persoon waakt en aan wie een persoon verantwoording moet afleggen.³⁸

Nu zou men het gebruik van de psychoanalytische methode van het vrije associëren kunnen vergelijken met de christelijke methode van de biecht. In de psychoanalyse gaat het erom een overeenkomst met de "neuroticus" te sluiten om, zoals Freud zegt, hem te verplichten aan de analytische grondregel. "Hij moet ons niet alleen vertellen wat hij met voorbedachte rade en met genoegen meedeelt, datgene wat hem zoals bij de biecht oplicht, maar ook al het andere wat zijn zelfobservatie hem oplevert, alles wat in hem opkomt, ook al vindt hij het vervelend om te zeggen, ook als het hem onbelangrijk of zelfs belachelijk voorkomt."³⁹

Hoewel er zeker veel verschil is tussen de psychoanalytische methode en de biecht, lijkt de opdracht aan de "ondervraagde" veel op hetgeen

³⁷ Ibidem, p.119.

³⁸ Vgl. ondermeer het overzichtsartikel van Foucault (1983) over deze thematiek, met name waar het gaat om de overgang van de antieke oudheid naar het christendom.

³⁹ Freud, (1938), p.412-413.

ruim tweehonderd jaar eerder door Segneri als biechtinstructie werd weergegeven, "Onderzoekt dus nauwlettend alle vermogens van uw ziel, het geheugen, het verstand en de wil Onderzoekt ook stipt al uw zintuigen () Onderzoekt verder al uw gedachten, woorden en handelingen Gaat zelfs zover uw dromen te onderzoeken om erachter te komen of u ze in wakende toestand niet uw instemming hebt betuigd () En denkt tenslotte niet dat er bij deze netelige en hachelijke materie iets onbeduidend en lichtvaardig is"⁴⁰

Het zelfonderzoek dat Segneri beschrijft is een nietsontziend en alles-doordringend zelfonderzoek, zijn 'geweten' onderzoeken, de bewegingen van het denken, maar vooral ook de verlangens, fantasieën en begeerten Ook hier is een vergelijking met de psychoanalyse mogelijk Zo dient de analysand bij Freud niet alleen "in passieve gehoorzaamheid ons het gevraagde materiaal te verschaffen en onze vertaling daarvan te gelovig te aanvaarden", maar dient hij de hierbij horende verdrongen gevoelens op de analyticus te projecteren, die hierdoor de gelegenheid heeft de analysand "her op te voeden"⁴¹

Twee instructies met veel overeenkomsten Natuurlijk is er een groot verschil tussen de biecht als zorgpraktijk met het doel het zelf te bestrijden, delen ervan uit te wissen of te verzaken, en de psychoanalyse die juist als doel heeft het zelf te versterken, het zelfinzicht te vergroten en verdrongen gevoelens te bevrijden Het doel is verschillend – dit is één aspect van de zorgpraktijk – maar de gebruikte methode, het zelfonderzoek, vertoont overeenkomsten Het gebruik van verschillende aspecten om een zorgpraktijk te onderzoeken biedt de gelegenheid om per aspect een continuïteit of discontinuïteit tussen twee verschillende perioden te constateren

De gehoorzaamheid aan de geestelijk leidsman speelt in de christelijke, monastieke traditie een cruciale rol De geestelijk vader dient alles over de monnik te weten, en de monnik is verplicht zijn ziel open te stellen voor de invloed van de abt⁴² Er is hier al sprake van een specifieke onthullingstechniek Op deze wijze wordt de zelfonthulling aan een bepaalde ander, de manier om de waarheid over zichzelf te vinden Dat wil zeggen, iets dat niet direct als zodanig voor de persoon te zien is, is er wel, dient opgespoord en aan het licht gebracht te worden Dit vereist een permanente verbalisatie van alle gedachten, gevoelens, wensen en verlangens Een verbalisatie die pas zijn functie krijgt als zij aan een ander onthuld wordt Zo haalt Foucault de kerkvader Cassianus uit de 4de eeuw aan, die het voorbeeld geeft van een monnik die een stuk brood steelt De

40 P Segneri (1695), gecit in Foucault (1976), p 23

41 Freud (1938), p 414

42 Vgl Foucault (1981), p 236

monnik is niet te vermurwen en zegt niets. Uiteindelijk, na aandringen, bekent hij. De strekking van het voorbeeld is, dat alleen op het moment dat de monnik verbaal bekent, de duivel uit hem zal gaan. De verbale expressie is het cruciale moment, mogelijk nog belangrijker dan de daad zelf. Maar zo zegt Foucault, de prijs voor het permanente verbaliseren is, dat alles wat niet uitgedrukt wordt, een zonde wordt.⁴³

Toch gaat het in de christelijke zielzorg niet alleen om een verbale zelfonthulling. Op een of andere manier is het zichzelf onthullen gekoppeld aan iets dat dieper in onszelf verscholen ligt en dus opgespoord dient te worden. En dat als het opgespoord is, ontcijferd dient te worden. Er is een werkelijkheid achter de direct waarneembare; er ligt een waarheid verborgen in ons diepste zelf. Om deze waarheid te kunnen ontvangen, is uitleg nodig: "een hermeneutiek van het zelf", zoals Foucault het noemt.

Wanneer een monnik zichzelf in het vroege christendom onderzoekt, gaat het erom de listigheid van de duivel te ontcijferen. Cassianus zegt hierover: "Wanneer de duivel door middel van zijn verfijnde listigheid ons hart de herinnering aan de vrouw heeft ingeblazen, om te beginnen bij onze moeder, onze zusters, en andere verwanten, of ook gedachten aan enkele vrome vrouwen, dan moeten wij zulke beelden zo snel mogelijk uit ons hart verjagen, uit vrees dat, indien we er te lang bij blijven stilstaan, de verleider de gelegenheid te baat neemt om ons daarna ongemerkt aan andere vrouwen te doen denken."⁴⁴ Bij dit zelfonderzoek dient men aan te kunnen geven wat het aandeel is van het (zelf)gewilde en het ongewilde in al die beelden, waarnemingen en herinneringen van de ziel. Om dit te kunnen doen, heeft men een helpende ander nodig, een ander die kan bepalen wanneer een verborgen kwaad aan het werk is. Deze ander zal een autoriteit krijgen en vragen om uiteindelijk te kunnen optreden als een – zoals Foucault zegt – heer der waarheid. "Aan hem de taak de waarheid van deze duistere waarheid te zeggen: hij moet de onthulling van de bekentenis verdubbelen door te ontcijferen wat zij zegt. Degene die toehoort, is niet louter de heer die vergeving schenkt, de veroordelende of vrijspreekende rechter, maar hij is heer van de waarheid. Zijn functie is hermeneutisch."⁴⁵

Als derde periode in de geschiedenis van de westerse psychotherapie kan men de Grieks-Romeinse zorg voor zichzelf beschouwen. De christelijke zorg voor de ziel is immers niet goed te begrijpen zonder te zien hoe deze een voortzetting, wijziging en verandering is van de Grieks-Romeinse

⁴³ Foucault (1988), p 47-48

⁴⁴ Cassianus, gecit. in Foucault (1982), p.60

⁴⁵ Foucault (1976), p 69

zorg voor de ziel.

Het gaat hierbij met name om de verschillende Grieks-Romeinse filosofische (zorg-)praktijken die te situeren zijn in de vijfde eeuw v.C. tot de eerste twee eeuwen n.C. In deze (zelf-)praktijken treffen we een bloeiende zorg voor zichzelf aan, die plaatsvindt in een niet-religieus kader. Er lijkt voldoende materiaal beschikbaar om de zes genoemde aspecten van psychotherapie in deze periode nader te onderzoeken.

Er zijn drie redenen waarom voor het onderhavige onderzoek expliciet gekozen wordt voor de Grieks-Romeinse periode. De eerste reden is, dat de mens en het denken over het menselijk leven centraal staat bij de Grieken. Het gaat echter niet alleen om het denken als zodanig: mensen zijn voor de Grieken te vormen, zoals een kunstenaar zijn beeld vormt. Het centrale Griekse begrip *paideia* betekent in die zin niet alleen opvoeding, maar ook vorming. De Griek, zegt Jaeger, is de antropoplast onder de volkeren.⁴⁶

Een tweede reden is dat dit denken over menselijk leven geleid heeft tot een aparte praktijk, de filosofie, waarvan voldoende schriftelijke bronnen te vinden zijn om het nader te kunnen onderzoeken.

Een derde reden is meer negatief geformuleerd: de Grieks-Romeinse zorgpraktijk kent geen alomanezige God, die zich bekommert om de toestand van de individuele ziel.⁴⁷ Het is een zorgpraktijk waarin de verantwoordelijkheid voor het welzijn bij de mens zelf wordt gelegd.⁴⁸

Concluderend biedt de Grieks-Romeinse cultuur materiaal dat enerzijds vertrouwd genoeg is om een gevoel van herkenning te kunnen oproepen, en anderzijds ver genoeg van ons verwijderd om het anders-zijn

46 Jaeger (1934), p.13 In feite is dit de kern van het betoog van Jaeger *paideia* is een vorming, *Bildung* van mensen. Vgl. ook het begrip bestaansethetica bij Foucault (1984a), zie hieronder hoofdstuk 2.1.

47 Het is opmerkelijk hoe bijvoorbeeld Justinus in de eerste eeuw n.C. het verschil tussen de Griekse filosofie en het christelijk geloof beschrijft. In een vergelijking tussen de Griekse filosofie en het christelijk geloof zegt Justinus dat volgens de Griekse filosofie "Gods zorg zich wel uitstrekt over het geheel en over geslachten en soorten, maar niet ook nog over u en mij en het individuele" (Dial.1,4, gecit. in J. van Winden (1992), p.25). Volgens Justinus is dit dus het specifieke van de christelijke filosofie: God zorgt ook, en misschien wel in het bijzonder, voor het heil van de individuele ziel. Volgens Veyne (1985) worden de relaties met de goden in het Grieks-Romeinse heidendom opgevat als "een stelsel van politieke en sociale betrekkingen; het was aan het christendom voorbehouden deze relaties op te vatten als de relatie die een kind met zijn vader of een pupil met zijn voogd heeft, en daarom is het christendom in tegenstelling tot het heidendom, een godsdienst van gehoorzaamheid en liefde" (p.168) De wijze waarop dit schema van persoonlijke relaties bij de opkomst van het vroege christendom tussen een individu en God komt te liggen, vraagt echter om een aparte studie.

48 Overigens is dit gegeven pas vanaf ongeveer de vijfde eeuw v.C. te zien. Bij de bepaling van de te onderzoeken periode wordt hierop nog verder kort ingegaan. Zie 1.4.

te kunnen laten zien. Dit is tegelijk een criterium voor de vraagstelling van dit onderzoek: is er in de Grieks-Romeinse tijd een zorgpraktijk voor geestelijke gezondheid te vinden, die als grondlaag van de hedendaagse psychotherapie kan dienen?

Het blootleggen van deze grondlaag kan werken als een contrast met het heden. Of, om met de woorden van Foucault te spreken: "kan het denken van je eigen geschiedenis het denken bevrijden van wat het stilzwijgend denkt en het de gelegenheid bieden anders te denken."⁴⁹

1.5 Vraagstelling, materiaal en methode

In de vorige paragraaf is de algemene vraagstelling van het onderzoek aldus geformuleerd: is er in de Grieks-Romeinse tijd een zorgpraktijk voor geestelijke gezondheid te vinden, die als grondlaag van de hedendaagse psychotherapie kan dienen?

In deze paragraaf zal aangegeven worden welke Grieks-Romeinse tijd bedoeld wordt, welke bronnen gebruikt zijn en welke werkwijze gevolgd is. Tot slot worden de zes in paragraaf 1.3 geformuleerde onderzoeksvragen toegepast op de te onderzoeken Grieks-Romeinse tijd.

De Grieks-Romeinse tijd laat zich grofweg in twee perioden indelen: (1) een Griekse periode vanaf de zesde eeuw/vijfde eeuw met als bloeitijd de vierde eeuw in Athene tot aan de dood van Alexander de Grote (323 v.C.); en (2) een hellenistisch-Romeinse periode vanaf ongeveer 320 v.C. tot de vierde eeuw n.C., met als bloeitijd de keizertijd in de eerste twee eeuwen n.C. in Rome.⁵⁰

Bij deze tweedeling moeten we met twee punten rekening houden. Een eerste punt is de dominantie van de Griekse cultuur vanaf de bloeitijd in Athene, vijfde eeuw v.C. tot in de Romeinse tijd, de eerste eeuwen n.C. Alle Grieks-Romeinse filosofische scholen vinden hun oorsprong in Griekenland. De vormgeving van specifiek Romeinse varianten is betrekkelijk. Wel kennen sommige stromingen een duidelijke bloei in de Romeinse tijd, met name de stoïcijnse stroming.

Een tweede punt is de wenselijkheid om zoveel mogelijk de Griekse cultuur in zijn eigen context te laten, met name de bloeitijd in Athene (vijfde en vierde eeuw v.C.) en een tweede periode te laten beginnen op het moment dat deze cultuur zich gaat verspreiden en vermengen met andere culturen (in eerste instantie met die der Perzen en later met de Romeinen). Deze periode wordt aangeduid als het hellenisme (vanaf de

⁴⁹ Foucault (1984a), p.14.

⁵⁰ Deze indeling wordt verder uitgewerkt in het werk van Pleket, Singor en Versnel (1983). Zij onderscheiden voorafgaand aan de periode van de Atheense democratie (5e-4e eeuw v.C.) de zogenaamde archaïsche periode (800-500 v.C.).

dood van Alexander de Grote, 323 v.C.) en loopt door tot aan de val van het Romeinse keizerrijk (vierde eeuw n.C.). Het hellenisme betekent een verspreiding van de Griekse cultuur en taal, een wat wel genoemd wordt vergrieksing.⁵¹

Binnen de gebruikte literatuur wordt over het indelen in perioden verschillend gedacht. Zo maken Veyne en Pierre Hadot geen onderscheid tussen een Griekse en Romeinse periode. De cultuur van het stadsleven in Rome is totaal Grieks, zegt Veyne, die zijn *Histoire de la vie privée* bij het Romeinse rijk begint en niet bij de Grieken.⁵²

Nussbaum maakt een onderscheid tussen Aristoteles en Plato enerzijds en de hellenistisch-Romeinse schrijvers anderzijds.⁵³ Foucault gaat in zijn *Histoire de la sexualité* uit van een Griekse periode van de vijfde tot de derde eeuw v.C. en los daarvan van een Romeinse periode in de eerste twee eeuwen n.C. Maar wanneer Foucault de 'zorg voor zichzelf' bespreekt, doet hij dit zonder een scherp onderscheid te maken tussen deze twee perioden. Hij zegt hierover: "De eerste twee eeuwen van de keizertijd kunnen worden beschouwd als de top van de curve die de geleidelijke ontwikkeling voorstelt van de levenskunst in het teken van de zorg voor zichzelf, een soort gouden eeuw in de cultuur van het zelf, waarbij men wel moet bedenken dat dit verschijnsel slechts betrekking had op de, in aantal zeer geringe, sociale groepen die de cultuur bepaalden en waarvoor een *technè tou biou* (levenskunst) betekenis kon hebben en realiseerbaar was."⁵⁴ Wanneer men een bepaald thema als object van onderzoek neemt, zoals in dit geval de zorg voor zichzelf, kan het nodig zijn een andere periodisering aan te brengen dan wanneer men bijvoorbeeld de ontwikkeling van het wapentuig in de klassieke oudheid onderzoekt. In het geval van de praktijk van de Grieks-Romeinse zorg voor zichzelf lijkt er – op grond van het werk van Foucault, Veyne, Hadot en Nussbaum – geen sprake van een breuk tussen een Grieks versus een Romeinse periode. Wel is er sprake van een bloeitijd in Griekenland in de vierde eeuw v.C. en in Rome in de eerste twee eeuwen n.C.

Het onderhavige onderzoek gaat uit van de bovengenoemde tweedeling in een Griekse periode en een hellenistisch-Romeinse periode. Bij de evaluatie van de onderzoeksresultaten zal opnieuw de gekozen tweedeling in een Griekse en een hellenistisch-Romeinse periode aan de orde komen.⁵⁵

51 Vgl. Pleket (1988).

52 Veyne (1985), p.9; P. Hadot (1987).

53 Nussbaums boek uit 1986 handelt over de Griekse ethiek. Haar boek uit 1994 over de hellenistische ethiek.

54 Foucault (1984b), p.50.

55 Zie hoofdstuk 11.

Grofweg staan ons uit de Griekse literatuur drie soorten teksten ter beschikking voor dit onderzoek: poëtische, medische en filosofische teksten.⁵⁶ Met de poëtische teksten worden ondermeer bedoeld de epische werken van Homerus en Hesiodus, ontstaan in de achtste eeuw v.C. Uit de epische dichtwerken komt een mensbeschouwing naar voren, die in hoge mate beheerst wordt door de goden. Er is sprake van een mythisch-religieuze wereldbeschouwing, waarin de mens niet het centrum van het denken vormt.⁵⁷ Om deze reden lijken zij in eerste instantie niet direct de meest aangewezen bron voor het gekozen onderzoek. De overgang naar het antropocentrische denken, met name in de Griekse filosofie in de vijfde eeuw v.C. markeert als het ware het beginpunt van ons onderzoek.

Verder zijn hieronder te noemen in de vijfde eeuw de tragedies van Sophocles, Aeschylus en Euripides. Hoewel de tragedies als zodanig zeker relevant zouden kunnen zijn voor een studie naar het Griekse denken over geestelijke gezondheid, bespreken de tragedies niet expliciet persoonlijke onderwerpen zoals we die wel in de Grieks-Romeinse filosofie aantreffen. Een tweede reden waarom de tragedies hier niet gebruikt zijn, is dat er bij een tragedie nauwelijks sprake is van een persoonlijke relatie tussen twee personen met als doel dat de een met behulp van een ander geestelijk beter wordt. Een tragedie speelt zich af in het theater en richt zich op een groep mensen. Toch zullen enkele elementen van de tragedie bij het onderhavige onderzoek betrokken worden, zoals met name het begrip *katharsis*.⁵⁸

Mede door de opkomst van het schrift wordt de functie van de poëzie anders. Poëzie (bij voorbeeld de lyriek) wordt meer een uitdrukking van individuele emotie. De orale traditie verliest haar belang aan de macht van het proza.⁵⁹ In de vierde eeuw v.C. zal de machtige adem van de tragedie, zoals Jaeger het beschrijft, wegvallen.⁶⁰ De poëzie verliest de leiding over het geestelijk leven. Er zijn dus twee ontwikkelingen die ons uiteindelijk naar de filosofische teksten zullen leiden. De eerste is de overgang naar een meer individuele, los van de invloed van de goden

56 Simon (1978) spreekt in deze over drie Griekse modellen. Nussbaum (1986) gebruikt zowel poëtische als filosofische teksten, maar in haar werk *The therapy of desire* (1994) vooral filosofische. Foucault gebruikt m.b.t. de zorg voor zichzelf alleen filosofische teksten. (1984b). Lain Entralgo (1958) gebruikt zowel poëtische, medische als filosofische teksten.

57 Vgl. Lain Entralgo (1958), Blok (1989), Scholten (1989) en Bons (1996)

58 In de index zijn de belangrijkste Griekse woorden en hun vindplaats opgenomen. Aldaar worden ook enige opmerkingen gemaakt over de wijze van transcriptie

59 Vgl. Blok (1989). In dit verband vraagt Blok zich af of Plato's afwijzing van de poëzie wellicht te maken heeft met de overgang van een orale naar een schriftcultuur

60 Jaeger (1944), II, p 6

staande mensbenadering, en een tweede, de opkomst en dominantie van het proza, in het bijzonder van de filosofische teksten.⁶¹

Als tweede bron zouden medische teksten voor het onderzoek te gebruiken zijn. In het *Corpus Hippocraticum* wordt echter nauwelijks expliciet aandacht besteed aan een therapie van de ziel. De Griekse geneeskunde was sterk op het direct waarneembaar somatische gericht en liet het terrein van de woorden over aan sofisten en filosofen. Wel is er een sterke belangstelling te constateren voor de lichamelijke oorzaken van wat wij nu psychiatrische ziekten zouden noemen, zoals *phrenitis* (acute krankzinnigheid met hoge koorts), *melancholia* (depressie) en *mania* (langdurende verstandsverbijstering zonder koorts).⁶² Maar de antieke geneeskunde kent geen therapie van het woord. Simon concludeert: "Over het algemeen ontwikkelde de antieke geneeskunde geen concept voor de genezende macht van woorden en de dialoog, zoals zij ook geen concept ontwikkelde voor de stoornissen van de geest los van de stoornissen van het lichaam. Integendeel, men krijgt bij de hippocratische auteurs het idee dat als iets niet te vatten is in fysiologische en fysieke termen het snel naar magie en charlatanisme rook."⁶³

Als derde bron zijn de zogenaamde filosofische en met name ethische werken te noemen. Deze specifieke aandacht voor ethische zaken treffen we voor het eerst aan bij de zogenaamde presocratici. Een bijzondere plaats nemen de zogenaamde *Zeven Wijzen* in.⁶⁴ Dit waren een aantal wijze mannen, die in de zevende eeuw v.C. actief waren op politiek gebied. Eén van de meest bekende spreuken werd aangebracht op de tempel van Delphi: Ken uzelf (*gnôthi seauton*).

Mede tegen de achtergrond van de overgang van een religieus-poëtische cultuur naar een meer individueel-rationele cultuur ontstaat in de zesde eeuw v.C. in Ionië de natuurfilosofie. Men zoekt naar een verklaring voor "de blijvende eenheid achter de veelvuldigheid en veranderlijkheid der

61 Een goed voorbeeld van deze verandering is te vinden bij Democritus in de vijfde eeuw v.C. wanneer hij het geluk en het lot niet langer bij de Goden legt, maar, zoals hij zegt: "Geluk en ongeluk behoren tot de ziel." Diels-Kranz B 170.

62 Vgl. de studie van Pigeaud (1981) naar het antieke denken over de relatie tussen de geest en het lichaam voor wat betreft 'ziekten van de ziel'. In zijn onderzoek gaat het echter met name om psychiatrische ziektebeelden, die buiten het kader van dit onderzoek vallen. Vgl. ook Simon (1978) en Godderis (1988).

63 Simon (1978), p.227. Vgl. ook Lain Entralgo (1958), p.165 e.v.

64 Een overzicht van de presocratici is te vinden in De Stryker (1987), p.16-63. De spreuken van de Zeven Wijzen zijn opgenomen in het werk van Diels en Kranz (1956), p. 63 e.v.

dingen.”⁶⁵ Dit leidt tot een formulering van oerstoffen en oerprincipes (vuur, lucht, water en aarde). Bij wijsgeren als Pythagoras en Democritus is naast een fysische belangstelling ook een ethische belangstelling te constateren.⁶⁶ Een nieuwe fase in de ontwikkeling van de filosofische praktijk ontstaat met de opkomst van de sofisten in de 5de eeuw v.C. In deze periode ontstaat de Griekse *polis* en wordt de verantwoordelijkheid voor de kwaliteit van het mens-zijn in toenemende mate bij de individuele mens gelegd.⁶⁷ Om een *polis* te kunnen besturen zijn nieuwe kwaliteiten nodig, spreekvaardigheid en het verwerven van een morele kwaliteit. De sofisten zijn in die zin de eersten die het woord, de *logos* gebruiken om een persoon te veranderen en verbeteren. Plato en Aristoteles zullen zich in de 4de eeuw v.C. afzetten tegen de sofisten, die zij als schijngeleerden en drogredenaars beschouwen.⁶⁸ In de Griekse teksten wordt een praktijk beschreven die door Plato de zorg voor de psyche (*epimeleia tès psuchès*) wordt genoemd.⁶⁹ Het is deze praktijk die voldoende aanknopingspunten lijkt te bieden om de gestelde onderzoeksvragen te kunnen beantwoorden. Deze als filosofisch-ethisch aangemerkte teksten, lijken het meest geschikt om op hun relevantie voor het gekozen onderwerp te onderzoeken.

Daarbij gaat het er niet om de betekenis van de filosofie in de Griekse tijd te onderzoeken, maar de wijze waarop een zorgpraktijk voor geestelijke gezondheid in de Grieks-Romeinse filosofische teksten naar voren komt. Het is belangrijk op te merken dat filosofie in die tijd te beschouwen is als het nastreven van een bepaalde levenswijze, of beter gezegd, de filosofie is een praktijk waarin het gaat om op een bepaalde manier te leven.⁷⁰ Dit betekent dat we hier te maken hebben met een heel ander gebruik van de filosofie dan in de hedendaagse tijd. Filosofie bij de Grieks-Romeinse schrijvers is meer een kunde of kunst (*technè*), dan een wetenschap. Een Grieks-Romeinse filosoof is een wijze, een deskundige in levenszaken, en benadert – zoals zal blijken – veel dichter ons begrip psychotherapeut dan de hedendaagse filosoof.

De geraadpleegde filosofische teksten zijn te beschouwen als praktische teksten die zoals Foucault zegt, “zelf ‘praktijkobject’ zijn, in zoverre ze worden geschreven om te worden gelezen, geleerd, overdacht, gebruikt en beproefd. Uiteindelijk beogen ze de hoofdlijnen van het dagelijks

65 De Stryker (1987), p.20.

66 In Appendix I is een tijdsbalk weergegeven met daarop per periode de belangrijkste namen uit de Grieks-Romeinse tijd. In Appendix II is een beschrijving te vinden van enige personalia van de gebruikte schrijvers en denkers.

67 Op het ontstaan van de sofistiek wordt in hoofdstuk 4 verder ingegaan.

68 Vgl. De Stryker (1987), p.55.

69 Plato, *Apologie* 29E.

70 Vgl. het werk van P. Hadot (1987).

gedrag vast te leggen. Deze teksten hebben tot taak operatoren te zijn die de individuen de gelegenheid bieden zich vragen te stellen over hun eigen gedrag, daarover te waken, het te ontwikkelen en zichzelf tot ethisch subject te modelleren; kortom ze maken deel uit van een 'ethisch-poëtische' functie, om een woord te transponeren dat bij Plutarchus wordt aangetroffen."⁷¹

Deze praktische filosofische teksten maken deel uit van verschillende te onderscheiden filosofische scholen, de scholen rond Plato en Aristoteles en de epicureïsche, sceptische en stoïcijnse scholen.⁷² Bij alle filosofische scholen worden de passies (en de daaraan verbonden cognities) en met name de begeerten als de grootste veroorzakers van menselijk leed en verdriet beschouwd. De filosofie, zegt Hadot, verschijnt op de eerste plaats als een therapie van de emoties. "Alle scholen verbinden deze therapie met een diepgrijpende verandering van de denk- en zijnswijze van het individu. De geestelijke oefeningen hebben zelfs de verwerkelijking van deze verandering tot doel."⁷³ Het onderhavige onderzoek zal zich niet zozeer richten op de verschillen tussen de verschillende filosofische stromingen qua opvatting of leer, maar op de genoemde zes aspecten van een geestelijke zorgpraktijk.

Bij het onderzoek naar de filosofisch-ethische werken heb ik de volgende werkwijze gevolgd. Het concept van de Grieks-Romeinse zorg voor zichzelf ontleen ik aan het werk van Michel Foucault. Zijn laatste twee werken, *L'usage de plaisir* en *Le souci de soi* hebben zowel als een inspiratiebron voor het onderzoek gediend, als gefungeerd als gids in de Grieks-Romeinse cultuur. Foucault heeft echter zijn onderzoek in hoge mate gecentreerd rond een geschiedenis van de seksualiteit. Slechts een relatief klein deel gaat expliciet over de 'cultuur van het zelf'.⁷⁴ Deze pagina's

⁷¹ Foucault (1984b), p.17.

⁷² Vgl. Nussbaum (1984b), p. 8. De school die Nussbaum in haar onderzoek weglaat is de de school van de cynici. Zij stelt dat er te weinig bekend is over hun praktijken en invloed om ze als zodanig als aparte filosofische school te bespreken. Een overzicht van de cynische stroming is ondermeer te vinden bij Onfray (1990)

⁷³ P. Hadot (1987), p.15

⁷⁴ Vgl. Foucault (1984c), p.43-75. In een interview in 1983 verklaart Foucault dat *Le souci de soi* eigenlijk als een apart boek los van de serie over seksualiteit zou staan. Het boek zou verschillende verhandelingen over het zelf bevatten. "bijvoorbeeld een commentaar op Plato's *Alcibiades* waarin je een eerste uitwerking vindt van het idee *epimeleia heautou*, 'zorg voor het zelf', over de rol van lezen en schrijven in het vormen van het zelf, wellicht het medische probleem van de zelfervaring enzovoort" (p.59). Hoewel de titel van deel III van *Histoire de la sexualité* uiteindelijk *Le souci de soi* heet, neemt dit niet weg dat de aangekondigde inhoud uiteindelijk slechts als een (centraal) hoofdstuk opgenomen is. Een postuum uitgegeven studie die in het verlengde ligt van het belangrijke hoofdstuk 2 uit deel III, is *Parrësia* (1989).

bieden in geconcentreerde vorm het materiaal dat ik in zijn originele vorm opnieuw zal onderzoeken aan de hand van een vraagstelling, die geen rekening hoeft te houden met het onderwerp van de seksualiteit. Foucault heeft een aantal lijnen uitgezet, die mij nieuwsgierig maakten naar wat er nog meer over deze zelfpraktijken te vinden zou zijn.

Mijn tweede inspiratiebron is het werk van Martha Nussbaum. Veel meer dan Foucault is zij een kenner van de antieke wijsbegeerte. In *The fragility of goodness* laat zij het verschil tussen Plato en Aristoteles zien. In *The therapy of desire* benadrukt zij de Grieks-Romeinse veronderstelde samenhang tussen emoties en cognities. Zij laat zien hoe sterk de hellenistische filosofie zich door de medische analogie liet inspireren. Het onderwerp van Nussbaum blijft echter de filosofie, die zij indeelt in een aantal te onderscheiden scholen. Met name *The therapy of desire* is gestructureerd aan de hand van drie dominante hellenistische filosofische stromingen: de epicuristen, sceptici en stoïcijnen. Een concept als de zorg voor zichzelf is bij Nussbaum niet te vinden. In die zin vullen Foucault en Nussbaum elkaar mijns inziens goed aan.

Bij de keuze van de antieke auteurs heb ik mij laten leiden door Foucault, Nussbaum, Ilsetraut en Pierre Hadot. Het werk van Aristoteles heb ik beter begrepen door de wijze waarop Nussbaum dit behandelt, het werk van Seneca door de studie van Ilsetraut Hadot. Een algemeen beeld van de antieke cultuur trof ik aan bij Veyne en over de Griekse filosofie in het bijzonder bij De Stryker. Voor de Griekse periode heb ik gebruik gemaakt van teksten van Democritus, Gorgias, Plato, Aristoteles, Xenophon en Epicurus. Ik heb ervoor gekozen om de teksten van Epicurus, die ongeveer 20 v.o.j. Aristoteles stierf, te gebruiken in het eerste deel van het onderzoek – ofschoon hij doorgaans tot de hellenistische filosofie wordt gerekend.⁷⁵ De reden hiervoor is dat zijn ethiek goed past bij de overige in het eerste deel gebruikte teksten. Verder zijn er voldoende teksten van hem bekend om niet te afhankelijk te zijn van de bloeitijd van de epicureïsche school in de hellenistisch-Romeinse periode. Voor de stoïcijnse stroming, waarvan de grondlegger Zeno van Citium ongeveer in dezelfde tijd leeft als Epicurus, gelden de genoemde argumenten in omgekeerde zin. De stoïcijnse stroming kent in de Romeinse keizertijd een ware bloeitijd (de zogenaamde Nieuwe Stoa). Vandaar dat schrijvers uit deze stroming in het tweede deel van het onderzoek aan de orde komen.

Voor de hellenistisch-Romeinse periode wordt vooral gebruik gemaakt van teksten van Cicero, Seneca, Epictetus, Plutarchus en Lucretius. Een beperking in deze keuze van auteurs heeft gelegen in het feit of het betreffende werk vertaald is. Gelukkig zijn van de hierboven genoemde

75 Zie bijvoorbeeld De Stryker (1987), p. 160 e.v.

auteurs nagenoeg alle werken in een moderne taal vertaald en in een aantal gevallen in een uitgave naast het oorspronkelijke Grieks en Latijn te bestuderen.

Bij het lezen van de gekozen werken heb ik de volgende methode gebruikt. Alle passages en zinsneden die mij bij lezing relevant leken voor één van de zes onderzoeksvragen, zijn in eerste instantie per werk, nauwelijks met enig commentaar, verzameld. Daarna zijn alle passages – los van de auteur en van het betreffende werk – toebedeeld aan één van de zes onderzoeksvragen. Deze passages, ingedeeld per onderzoeksaspect, heb ik tot een logisch geheel geordend. Op deze wijze ontstond het ruwe materiaal van het onderzoek, dat later per onderzoeksvraag geordend werd tot een zinvol geheel. Deze werkwijze heeft als consequentie dat het materiaal niet gerangschikt is naar de gebruikelijke filosofische scholen en ook niet verantwoord wordt binnen de samenhang van het werk en denken van één auteur. Als ordeningsprincipe hebben gediend, de te onderscheiden periode, de keuze van de te bestuderen werken en vooral de zes onderzoeksaspecten. Van elke gebruikte passage heb ik de originele Griekse of Latijnse tekst onderzocht. In een aantal gevallen is afgeweken van de bestaande vertaling. Het gebruik van Griekse en Latijnse woorden en citaten in de tekst is door een classicus gecontroleerd (M. Klein Swormink).

Bij het schrijven van de tekst heb ik ervoor gekozen om de significante fragmenten zoveel mogelijk in hun oorspronkelijke gedaante te presenteren. In die zin is het onderzoek archeologisch te noemen en de weergave van de resultaten een tentoonstelling. Als onderzoeker heb ik ernaar gestreefd om het opgegraven materiaal zelf zoveel mogelijk te laten spreken: ik mocht slechts een keuze maken, een thema vaststellen en een bepaalde ordening aanbrengen. In die zin is er sprake van een subjectieve selectie. Daarbij heb ik getracht zoveel mogelijk met de maatschappelijke context van de teksten rekening te houden.

Zes onderzoeksvragen zijn nu met betrekking tot de Grieks-Romeinse tijd als volgt uit te werken.

1. Allereerst wordt de vraag gesteld of er in de Grieks-Romeinsetijd sprake is van een geestelijke zorgpraktijk. Hier doet zich meteen de noodzaak gevoelen om deze vraag verder uit te splitsen. Is de ander voorwerp van deze zorg? Hoe wordt deze praktijk benoemd?

Bij de Grieken ontmoeten we bij voorbeeld Socrates⁷⁶, een filosoof die

⁷⁶ Over de historische figuur van Socrates is weinig met zekerheid te zeggen. We zijn afhankelijk van wat anderen over hem gezegd hebben. Zowel Plato, Aristoteles als Xenophon geven hun eigen interpretatie van Socrates. Vgl. Meijer (1974). In navolging van Pierre Hadot (1987, p.187, n.79) wordt hier gesproken over de literaire figuur

zich bekommert om de geestelijke toestand van de ziel van anderen. In die zin zou er sprake kunnen zijn van een filosofisch-therapeutische praktijk. Maar is er sprake van een zorgpraktijk in de zin van een vaste structuur, waarbij twee personen, waarvan de een deskundig is in het helpen van de ander, op gezette tijden een gesprek voeren? Socrates voert zijn gesprekken al wandelend, onder een maaltijd, in bijzijn van steeds wisselende personen, waarbij er geen sprake lijkt van een systematische therapeutische relatie.

Een ander punt dat opvalt is dat Plato spreekt van *epimeleia*, zorg, terwijl Cicero driehonderd jaar later – spreekt over geneeskunde voor de ziel, *animi medicina*.⁷⁷ Is hier sprake van een ontwikkeling in de richting van een medicalisering, een steeds sterker wordend gebruik van de medische analogie? Het gebruik van de medische analogie zal bij het onderzoek betrokken moeten worden.

Welke plaats heeft de zorg voor de geestelijke gezondheid in het dagelijks leven? Waar ligt de verantwoordelijkheid voor deze zorg? Hoe wordt gedacht over een (zorg-)praktijk waarin het eigen persoonlijk leven centraal staat? Gaat het om een zoeken naar algemeen menselijke wetmatigheden, naar maten die het menselijk handelen kunnen bepalen? Of gaat het om het bijzondere, het persoonlijke, waarbij elke situatie anders is?

2. Welke problematiek staat centraal in het Grieks-Romeinse ethische denken? Waar wordt het meest over gesproken, welk deel van zichzelf wordt geproblematiseerd? En voor welke sociale laag van de bevolking geldt dit?

We moeten ons realiseren dat het terrein van het problematisch persoonlijke in de hedendaagse tijd naar een praktijkvorm geschoven is, die een aparte, gescheiden plaats heeft van het dagelijks leven. Hoe ligt dit in de Grieks-Romeinse tijd? Met andere woorden, de scheidslijn tussen gezond-ongezond-ziek, zal in de Grieks-Romeinse tijd mogelijk op andere plaatsen getrokken worden dan in onze tijd. Het vermoeden bestaat dat het gedeelte 'gezond' in het denken over de zorg voor zichzelf in de Grieks-Romeinse tijd een veel grotere plaats inneemt. In het bijzonder zal de vraag gesteld worden naar de problematisering van behoeften, lusten en emoties. Welke aandacht wordt gegeven aan emoties? Hoe wordt er gedacht over het omgaan met emoties?

3. Wat is de drijfveer om zichzelf te problematiseren? Waarom wil men in de Grieks-Romeinse tijd aan zichzelf werken, zichzelf beheersen en vervolmaken? Wordt dit ingegeven door een bepaalde wet, door een bepaald gezag of door bepaalde sociale normen?

Socrates zoals deze met name in het werk van Plato naar voren komt.

⁷⁷ Cicero TD 3.6. Op het gebruik van het woord *epimeleia* wordt in hoofdstuk 2 verder ingegaan.

4. Welke methoden worden gebruikt om aan zichzelf te werken, om zichzelf te vervolmaken, om zichzelf te veranderen? Welke technieken worden beschreven? Op welke wijze moeten ze beoefend worden? Welke rol spelen cognities en emoties?

Een gemeenschappelijke methode die we bij verschillende Grieks-Romeinse filosofische scholen zullen tegenkomen, heeft te maken met een veronderstelde samenhang tussen cognities en emoties. Met name bij Aristoteles, maar later nog nadrukkelijker bij de stoïcijnen, zien we een methode om de aangeleerde en eigengemaakte opvattingen over wat belangrijk is in het leven, bewust te maken, te analyseren en eventueel te veranderen. De centrale gedachte is dat emoties in veel gevallen gekoppeld zijn geraakt aan verkeerde opvattingen en daarom tot veel ellende en pijn leiden.

Op welke wijze wordt aandacht besteed aan het oefenen in zelfbeheersing, het zichzelf meester worden, dat met name in de Griekse tijd zo'n belangrijke rol lijkt in te nemen? Welke plaats neemt zelfkennis in, de spreuk van het orakel van Delphi, het Ken uzelf, *gnôthi seauton*? Welke vorm neemt deze zelfkennis aan? Welke betekenis heeft zelfkennis?

5. Is er sprake van een helpende ander? Deze vraag grijpt in op het eerste aspect, de vorm en structuur van de zorgpraktijk. Welke rol had een filosoof of een te raadplegen sofist? Is hier sprake van een professionele helper of kan dit ook een goede vriend zijn? Zo spreekt Socrates over een dergelijk persoon als een 'toetssteen voor de ziel', een *basanos psychês*.⁷⁸ Een helpende ander is een spiegel voor degene die hulp vraagt. Hoe wordt in de Grieks-Romeinse tijd over een helpende ander gedacht?

6. Welk doel staat centraal in de Grieks-Romeinse zorg voor zichzelf? Gaat het – in termen van psychotherapeutische doelen – om persoonlijkheidsverandering? Hoe worden de doelen waarnaar gestreefd wordt uitgedrukt? Waaraan wordt waarde gehecht? Deze vraag raakt een kernbegrip uit het Grieks-Romeinse denken, namelijk ethiek. Welke betekenis heeft ethiek in antieke zin? En hoe verhoudt zich deze ethiekopvatting tot de plaats van ethiek in de hedendaagse psychotherapie?

Het empirisch⁷⁹ onderzoek valt in twee delen uiteen, de hoofdstukken 2 t/m 5 gaan over de Griekse periode en de hoofdstukken 6 t/m 10 over de hellenistisch-Romeinse periode. In beide delen worden de zes onderzoeksvragen aan de orde gesteld. In Deel I wordt aan de vraag waarom een persoon zich voorwerp van (geestelijke) zorg maakt, geen apart hoofdstuk

⁷⁸ Plato, *Gorgias* 486D-487A. Zie verder hoofdstuk 4.5.2.

⁷⁹ Wanneer hier gesproken wordt van empirisch, moet dit opgevat worden als zich uitstrekkend tot schriftelijke teksten die evenals het gesproken woord gezien kunnen worden als gedragsuitingen.

gewijd. De beantwoording van deze vraag wordt expliciet besproken in hoofdstuk 3 (3.4 en 3.5), en komt verder aan de orde in een beschrijving van de zorgpraktijk als zodanig (de eerste vraag) en de vraag naar het doel (de zesde vraag). De vraag naar de gebruikte methode (vraag 4) en naar de rol van de hulpverlener (vraag 5) worden samen in hoofdstuk 4 beschreven.

Deel II. Romeinse toewijding aan zichzelf, begint met hoofdstuk 6 waarin de eerste vraag aan de orde komt. In hoofdstuk 7 volgt parallel aan het Griekse deel (hoofdstuk 3) het aspect van de problematisering: emoties en cognities. In hoofdstuk 8 volgt een bespreking van de methoden van zelfwerkzaamheid. In hoofdstuk 9 wordt het aspect van de rol van de helpende ander besproken. In het laatste hoofdstuk van deel II komen opnieuw parallel aan het Griekse deel, de ethische doelen van de zorg voor zichzelf aan de orde.

In hoofdstuk 11. Psychotherapie en ethiek, worden de conclusies van het onderzoek beschreven. De belangrijkste onderzoeksresultaten worden per vraag gepresenteerd. Het doel is een contrast met de hedendaagse psychotherapiepraktijk op te roepen. Het eerste aspect, psychotherapie als een zorgpraktijk voor geestelijke gezondheid en het laatste aspect, de doelen van psychotherapie komen in het bijzonder naar voren. Tot slot wordt de onderzoeksmethode geëvalueerd en worden enige aanbevelingen tot verder onderzoek gedaan.

Deel I

Een Griekse geestelijke zorgpraktijk

Griekse zorg voor de psyche

In dit hoofdstuk komt de eerste onderzoeksvraag aan de orde. Is er sprake van een zorgpraktijk voor geestelijke gezondheid? Allereerst zal aandacht worden besteed aan de vraag welke begrippen gebruikt worden om een dergelijke zorgpraktijk weer te geven (par. 2.1). Daarna wordt nagegaan in hoeverre deze zorgpraktijk past in het Griekse denken over *technè* en *epistèmè* (par.2.2). In de te onderzoeken geestelijke zorgpraktijk wordt in hoge mate gebruik gemaakt van een medische analogie. Hierop wordt in paragraaf 2.3 ingegaan.

2.1 Griekse begrippen voor zorg

In deze paragraaf wordt onderzocht welke woorden er in de Griekse tijd bestaan voor een zorgpraktijk voor de ziel.

(1) Het eerste begrip dat we tegenkomen is *epimeleia/epimeleomai*: zorg, aandacht; zorg dragen over iets of iemand; bezigheid, beoefening, maar ook besturen en leidinggeven aan anderen.¹ Het is een algemeen begrip met eigen plaats en waarde. Zo noemt Pittacus van Mytilene, één van de Zeven Wijzen uit de zevende eeuw v.C., *epimeleia*, zorgzaamheid als één van de waarden naast bezonnenheid, *paideia*, praktische wijsheid, vertrouwen, kameraadschappelijkheid, huiselijk beleid en bekwaamheid.²

Ook Democritus gebruikt *epimeleia* in brede zin, bijvoorbeeld om

1 Voor de vertaling van Griekse woorden is gebruik gemaakt van het werk van Liddell & Scott (1968), *Greek-English Lexicon*. Voor de Nederlandse vertaling van Bartelink (1969), *Grieks-Nederlands Woordenboek*.

2 Pittacus, in: Diels-Kranz 10.13.

ervoor te zorgen dat kinderen geen onverstandige dingen doen, of om zich om een matig bezit te bekommeren.³

Bij Socrates is een verband te vinden tussen het woord *epimeleia* en de psyche: de zorg voor zichzelf. In de *Apologie* laat Socrates duidelijk en kernachtig aan zijn rechters horen, wat zijns inziens het belangrijkste in het leven is: de zorg voor de ziel, *epimeleia tès psuchès*, de zorg voor zichzelf.⁴ Socrates geeft *epimeleia* zijn specifieke op het zelf gerichte betekenis. Hij verwijt zijn medeburgers die alsmaar zoveel mogelijk geld, roem en eer najagen, maar niet 'zorgen voor hun ziel', "want daar moet het zo goed mogelijk mee gesteld zijn."⁵

Er is slechts één passage waar Socrates dit begrip *epimeleia beautou* verder uitwerkt. In de *Alcibiades* vraagt hij: "Wat betekent het zorg te dragen voor zichzelf (*to beautou epimeleisthai*)? Wanneer doen we dat nu echt?" Is dit dezelfde zorg die je over de dingen hebt of iets anders? Socrates maakt een vergelijking met andere vakbekwaamheden: "hoe kun je weten door welke kunst (*technè*) een schoen goed wordt gemaakt, als je niet weet wat een schoen is? (...) Kunnen we eigenlijk wel weten welke vaardigheid (*technè*) onszelf beter maakt, als we onszelf niet eens kennen?" De 'zorg voor zichzelf' wordt op deze plaats gekoppeld aan het 'kennen van zichzelf' (*gnônai beauton*). Maar toch is dit niet het doel; immers het gaat erom 'goede schoenen te maken' ofwel 'zichzelf te verbeteren'.⁶

Het zichzelf kennen wordt hier op een instrumentele manier gebruikt: "Alleen als we onszelf kennen, weten we ook hoe we voor onszelf moeten zorgen, en anders niet."⁷

Tegelijk biedt deze passage een eerste vergelijking van de zorg voor

3 Democritus, Diels-Kranz B 279 en Diels-Kranz B 285.

4 Plato, *Apologie* 29E. Het begrip *psuchè* heeft in het Grieks verscheidene betekenissen. Het betekent op de eerste plaats de bron van leven en bewustzijn. Zo hebben planten en dieren volgens Aristoteles ook een ziel. Bij Plato is de ziel onsterfelijk en wordt het lichaam als een gevangenis beschouwd. Aristoteles gaat uit van de eenheid van lichaam en ziel, welke hij beschouwt als materie en vorm. *Psuchè* is in de Griekse ethische teksten te beschouwen als het bewuste zelf of persoonlijkheid en als het centrum van emoties, verlangens en behoeften. *Psuchè* kan in die zin ook begrepen worden als het moderne begrip 'persoon' of 'zelf'. In de samenhang met zorg wordt in het vervolg zonder onderscheid zowel over zorg voor zichzelf gesproken, als over zorg voor de psyche of ziel. Het moderne begrip 'zelf' wordt niet beschouwd als een statische gegevenheid, maar als een dynamische verhouding. Een dergelijke verhouding tot zichzelf is zowel in de Griekse teksten terug te vinden, bijvoorbeeld bij Aristoteles (zie hieronder in hoofdstuk 5.3), als bijvoorbeeld bij Foucault (1984a). Voor de opvattingen van Plato en Aristoteles over *psuchè*, zie De Stryker (1987) en Ackrill (1981), p.81 e.v. Vgl. ook Simon (1978), p.161. Price (1990), p.248.

5 Plato, *Apologie* 29E, 30AB.

6 Plato, *Alcibiades* 128AE.

7 Plato, *Alcibiades* 129A.

zichzelf met andere vakbekwaamheden (*technai*). Zoals we nog zullen zien zal dit ook op andere plaatsen terug te vinden zijn en is de zorg voor zichzelf in die zin op te vatten als een werken aan zichzelf, of misschien beter nog, een bewerken van zichzelf.

Zoals hierboven al even genoemd, hangt de zorg voor zichzelf samen met bijvoorbeeld de zorg voor de gezondheid. In *Herinneringen aan Socrates* beschrijft Xenophon hoe Socrates zijn vrienden aanraadt zich ook om hun gezondheid te bekommeren (*epimeleisthai*): "ook zou ieder bij zichzelf het hele leven door moeten gadeslaan, welke spijzen, welke drank, en welke arbeid hem goed bekomt en hoe hij bij een passende levenswijze gezond kan blijven; wie op dergelijke wijze op zichzelf acht, voor diegene zal het een moeilijke opgave zijn, zo meende hij, een arts voor zichzelf te vinden, die hetgeen voor zijn gezondheid het beste is, beter weet te beoordelen dan hijzelf."⁸

In dit fragment valt een aantal zaken op; het zichzelf gadeslaan, gericht op wat het beste is voor zichzelf (eten, drank en werk); het vinden van een 'passende levenswijze', waarbij men op zichzelf moet achten. De *epimeleia* die Xenophon hier schetst laat een positieve houding ten opzichte van zichzelf zien, waarbij men zelf de verantwoordelijkheid neemt voor het welzijn van zichzelf. Gezondheid wordt hier breed geformuleerd, als een levenswijze, als een voor zichzelf zorgen, over zichzelf waakzaam zijn.

Dit betekent dat bij *epimeleia* niet in de eerste plaats gesproken wordt over het lijden van de ziel, en dat het in die zin over een duidelijk bredere praktijk gaat dan de hierna te noemen *iatreia*, genezing. In de *Phaedo* vat Socrates het nog eens samen: "Wat jullie ook doen, door voor jezelf te zorgen (*autôn epimeloumenoi*) bewijzen jullie mij, mijn omgeving en ook jezelf de grootste dienst."⁹

Een tweede kenmerk van *epimeleia* is de samenhang met de zorg voor anderen, het besturen van anderen. *Epimeleia* wordt ook gebruikt om het beheer van een huis en landgoed aan te geven. Zoals Veyne opmerkt: "Welgestelde mensen hadden altijd een leidinggevende functie, die *cura* of *epimeleia* genoemd wordt, wat men zou kunnen vertalen door 'bestuur' bijvoorbeeld over een landgoed."¹⁰

In het verlengde hiervan ligt de duidelijk veronderstelde samenhang: wie zichzelf goed bestuurt, zal ook anderen goed besturen. Een persoon kan pas goed aan anderen leidinggeven, wanneer hij leiding kan geven aan zichzelf.¹¹

8 Xenophon, *Mem.*, 4.7.9.

9 Plato, *Phaedo* 115B.

10 Veyne (1985), p.116.

11 Dit punt wordt met name door Foucault sterk geaccentueerd en uitgewerkt, vgl. (1984a), p.80 e.v.

Het leidinggeven aan zichzelf zal op verschillende manieren terugkomen in de Griekse teksten. Het is een centraal thema, dat sterk gericht is op het omgaan met genot, begeerten en emoties, zoals we nog zullen zien. Vandaar dat men het ook van groot belang vond dat de jonge man leerde hoe hij voor zichzelf moest zorgen.

Zo raadt Socrates jonge mensen aan naar een goede houding en deugd te streven en zei hij tegen hen dat wanneer zij maar de nodige zorg (zorgvuldigheid, oplettendheid, waakzaamheid) aan zichzelf besteedden (*beauton epimelontai*), zij goed en deugdelijk konden worden. Hiermee bedoelde hij dan ook de 'zorg om de ziel': *psuchèn epimeleian*.¹²

Foucault concludeert in zijn studie dat de morele oefening (*askèsis*) deel uitmaakt van de *paideia* van de vrije man "die een rol in de polis en met betrekking tot de anderen moet spelen; daarbij worden geen andere methoden gebruikt dan gymnastiek en uithoudingsproeven, muziek en het aanleren van viriele en robuuste ritmes, zich oefenen in jacht en wapens, de zorg zich in het openbaar fatsoenlijk te gedragen, het verwerven van de *aidôs* waardoor iemand zichzelf gaat respecteren door het respect dat hij een ander toedraagt – dit alles is zowel opvoeding van iemand die voor zijn polis nuttig zal zijn, als morele oefening van iemand die zichzelf wil beheersen."¹³

Maar de zorg voor zichzelf blijft zeker niet beperkt tot de *paideia*. Zowel in de *Apologie* als de *Laches* stelt Socrates dat: "wij immers allemaal goed moeten zoeken naar de beste meester (*didaskalon*) voor onszelf – want wij hebben er immers een nodig." (...) "laten wij gezamenlijk zorgen voor onszelf (*autôn epimeleian*) en de jonge mannen."¹⁴ Ook Epicurus noemt jong en oud als het gaat over het beoefenen van de wijsbegeerte en de zorg voor de gezondheid van de ziel. "Laat niemand wanneer hij jong is het beoefenen van de filosofie uitstellen, en laat ook niemand wanneer hij oud is het filosoferen moe zijn. Niemand kan immers beweren dat zijn tijd nog komt, of dat zijn tijd al geweest is als het gaat om geestelijke gezondheid (*pros to kata psuchèn hugiainon*)."¹⁵ Uit het laatste fragment spreekt ook de samenhang tussen het zich wijden aan de wijsbegeerte en de gezondheid (*hugieia*) van de ziel; een samenhang die in de hele Grieks-Romeinse periode zal blijven bestaan.

(2) In het verlengde van de *epimeleia beautou* ligt de *technè tou biou*, de levenskunst. De vraag 'hoe te leven' zoals Socrates in de *Gorgias* stelt, ligt ten grondslag aan het zoeken naar een juiste levenshouding. Naar een

12 Xenophon, *Mem*, 1.2.2 en 2.4.

13 Foucault (1984a), p 76. Zie voor de Griekse *paideia* het werk van Jaeger (1934-1947).

14 Plato, *Laches* 201AB.

15 Epicurus, *Ep. Men.* 122.

vaardigheid in het leven, naar een streven om het leven zo volkomen mogelijk te leven. Het leven is zelf voorwerp van een *technè*, van een praktijk. Foucault spreekt in dit verband van bestaanskunsten, *arts de l'existence*, waaronder hij verstaat "weldoordachte en vrijwillige praktijken, waarmee de mensen niet alleen gedragsregels voor zichzelf vaststellen, maar proberen zichzelf te veranderen, hun eigen wezen te wijzigen en van hun eigen leven een kunstwerk te maken dat bepaalde esthetische waarden met zich meedraagt en aan bepaalde stijlcriteria beantwoordt" ¹⁶

Belangrijk in deze praktijken is dat het eigen bestaan voorwerp van verandering is, van vervolmaking. Het eigen bestaan is iets waar je aan moet werken, je moet vaardig worden in het omgaan met jezelf. Ook hier lijkt de filosofie een eigen terrein in te nemen.

Wanneer Antisthenes gevraagd wordt wat hij van de filosofie geleerd heeft, antwoordt hij "De bekwaamheid om met zichzelf om te gaan (*to dunasthai heautôi homilein*)" ¹⁷

Uit het antwoord van Antisthenes spreekt een drietal punten die veel minder vanzelfsprekend zijn dan ze lijken. Het 'met zichzelf omgaan', er is blijkbaar sprake van een bepaalde wijze van 'met zichzelf omgaan'. Dit met zichzelf omgaan drukt een actieve opstelling uit, er is eerder sprake van een *praxis*, dan van een weten. Antisthenes had immers ook kunnen antwoorden, "Ik heb mezelf leren kennen", hetgeen een 'weten over zichzelf' impliceert en een veel passievere houding tot zichzelf veronderstelt.

Maar behalve dat hij het 'met zichzelf omgaan' als zodanig noemt, vindt hij klaarblijkelijk dit ook het belangrijkste wat hij van de filosofie geleerd heeft. En ook dit is geenszins vanzelfsprekend, hij had immers ook kunnen antwoorden, "Ik heb de beginselen van het leven leren kennen", of iets soortgelijk. Het 'met zichzelf omgaan' – hetgeen nog iets anders is dan het zelf of de 'eigen persoon' – is blijkbaar een belangrijk terrein van aandacht en morele zorg, en van de filosofie in het bijzonder. Verder heeft Antisthenes het over een 'bekwaamheid' (*dunamis*), een bepaald vermogen, dat, zoals we nog zullen zien, geleerd kan worden. Dus binnen een bepaalde filosofische praktijk is het omgaan met zichzelf een belangrijk arbeidsterrein. Er is hierbij geen sprake van een maatschappelijke verplichting, noch van een religieus of kerkelijk gebod. Antisthenes lijkt uit vrije wil het omgaan met zichzelf als belangrijkste taak van de filosofie te noemen.

¹⁶ Foucault (1984a), p. 15. Vgl. ook Foucault (1988).

¹⁷ Diogenes Laërtius, 6.3.7. *Homilêō heautôi* kan ook betekenen, samenleven met zichzelf, contact hebben met zichzelf, zich bezighouden met zichzelf. In navolging van de vertaler, Ferwerda, is gekozen voor omgaan met zichzelf.

(3) Als derde begrip is *therapeia/therapeuô* te noemen. In de epische taal betekent *therapeuô* 'dienstbaar zijn', 'dienen', ook in de zin van een dienaar ten opzichte van zijn meester. Later krijgt het de betekenis van 'zorg', 'zorgen' zowel voor planten, dieren, als voor kinderen, ouders, het lichaam en de ziel. In het gebruik van de medische analogie krijgt *therapeia* zijn medische betekenis, van behandelen en genezen.¹⁸

De analogie met het lichaam wordt bijvoorbeeld in Plato's dialoog *Gorgias* gemaakt, waar gesproken wordt van een *sôma kai psuchên therapeuein*.¹⁹ Nog scherper komt deze lichamelijke analogie naar voren in een fragment waarin Socrates aan Alcibiades vraagt: "degene die voor zijn lichaam zorgt (*sôma therapeuei*), verzorgt wel iets van zichzelf, maar niet zichzelf, nietwaar?"²⁰ In dit fragment valt op hoe Socrates spreekt van een zorg voor zichzelf, te onderscheiden van een zorg voor het lichaam. Socrates bedoelt hier, zoals hieronder nog zal blijken, met name de zorg voor de ziel (als tegengesteld aan de zorg voor het lichaam). Ten tweede valt op dat het woord *therapeuô* gebruikt wordt in een actieve zin: iets wat je zelf voor jezelf uitvoert, zoals voor je eigen lichaam. Er is (nog) geen sprake van zorg voor en door anderen. Dit neemt niet weg dat we Socrates in de *Laches* horen zoeken naar een *technikos peri psuchês therapeian*, een deskundige in de therapie van de ziel.²¹

In het verlengde van *therapeia* ligt het woord *iatoria/iatreuô*, geneeskunst, genezen. Al aan Pythagoras wordt het gebruik van dit woord toegeschreven, in de zin van genezing van de ziel.²² Nog sterker komt dit naar voren bij Epicurus, wanneer hij zegt dat we: "bezig moeten zijn met de genezing van onszelf (*hêmôn iatreian*)."²³ De lichamelijke analogie heeft zich uitgebreid tot de medische analogie, de analogie van de behandeling van het lijden van de ziel met de somatische geneeskunst. Deze medische analogie spreekt heel duidelijk uit de woorden van Epicurus: "Leeg is het argument van de filosoof waardoor geen menselijk lijden therapeutisch wordt behandeld. Want zoals het gebruik van de medische kunst geen zin heeft als ze niet de ziekten van het lichaam wegneemt, zo heeft de filosofie geen zin als ze niet het lijden (*pathos*) van de ziel uitdrijft."²⁴ We zullen dit fragment nog een aantal keren nodig hebben. De filosofie wordt gezien als een geneeskunde van de ziel; de filosoof krijgt de rol van

18 Vgl. het werk van Van Brock (1961) over de verschillende betekenissen van *therapeia*. Van Brock merkt op dat het begrip *therapeia* uiteindelijk het woord *epimeleia* heeft verdrongen. (p.138-9).

19 Plato, *Gorgias* 513D.

20 Plato, *Alcibiades* 131B.

21 Plato, *Laches* 185E.

22 Pythagoras, in: Jamblichus, *Leven en leer van Pythagoras* 70.

23 Epicurus, VS 64.

24 Epicurus, Usener 221. Vgl. ook VS 54 en 55.

therapeut toegewezen; het instrument van de therapeut is het argument, de *logos*; het voorwerp van zorg is het lijden van de ziel (*pathos psuchès*); tot slot: er is sprake van een duidelijk doel, het lijden van de ziel te vermindere(n). Wanneer we heel vluchtig de in het eerste hoofdstuk genoemde onderzoeksaspecten langs de zoëven genoemde punten leggen, zou de eerste conclusie moeten zijn dat Epicurus hier spreekt over een geestelijke zorgpraktijk.

Voor dit moment is belangrijk om te zien dat de filosofie hier duidelijk gepresenteerd wordt als het vakgebied par excellence om het lijden van de ziel te behandelen. De filosoof die zich in de vijfde eeuw v.C. zo breed ontplooit over alle terreinen van de cultuur, treedt hier op als de specialist van de ziel. Om dit vakgebied en deze therapeutisch-filosofische praktijk te kunnen profileren, wordt de analogie met de geneeskunde gezocht. Met name de werking van de *logos* als geneesmiddel, als *pharmakon*, kent al een oudere traditie. *Logoi* zijn de dokters voor de ziekte van woede, kunnen we in *Prometheus Geboeid* van Aeschylus het koor horen zeggen.²⁵ De lijn van de *therapeia* en *iatreia* is gekoppeld aan inzicht, aan de werking van argumenten, aan het zoeken naar wijsheid en waarheid, aan filo-sofia. Argumenten moeten iemand in beweging kunnen zetten, kunnen genezen en helpen om beter met zichzelf om te kunnen gaan.

In het bovenstaande is een aantal begrippen kort toegelicht: de zorg voor zichzelf, *epimeleia heautou*, de levenskunst, *technè tou biou*, en de therapie van de ziel, *psuchès therapeia*, *iatreia*.²⁶ Twee invloeden op een geestelijke zorgpraktijk zijn op te merken.

De invloed van *epimeleia*: het gaat erom zichzelf te besturen, leiding te geven aan zichzelf, zichzelf te beheersen. Het werken aan zichzelf is nauw verbonden met de sociale context, met het model van het huiselijk leven. *Epimeleia* is zorg besteden aan het hele leven, zowel aan de dagelijkse behoeften als aan werk en levenswijze.

Daarnaast: de invloed van de medische analogie op de filosofie van de ziel. Het gaat hierbij om een dubbele werking: de analogie met het lichaam, met gezondheid, en de analogie met de geneeskunde van het lichaam, met een *technè*. De filosofie wil hiermee een eigen terrein afbakenen: de therapie van de ziel.

²⁵ Aeschylus, *Prometheus Geboeid* 377.

²⁶ Het is opmerkelijk hoe verschillend Foucault en Nussbaum omgaan met de genoemde begrippen. Foucault benadrukt sterk het begrip *epimeleia* en *technè* en beschouwt deze begrippen als de basis van zijn onderzoek. Nussbaum benadrukt het gebruik van de medische analogie in brede zin, zoals we hieronder nog zullen zien, maar spreekt nergens over het begrip *epimeleia*.

Twee aspecten moeten we nog verder onderzoeken: de betekenis van de *technai* en de medische analogie.

2.2 *Technè* en *epistèmè*

Op verschillende plaatsen wordt in de Griekse teksten een vergelijking gemaakt tussen *technè*, een bepaalde kunde, vakmanschap, kunstvaardigheid, en het 'werken aan zichzelf', het verwerven van bepaalde deugden of de zorg om de ziel.

De vergelijking met de vakbekwaamheden heeft zowel betrekking op het leren van de deugd door middel van oefening als op het praktische weten (*phronèsis*) van bijvoorbeeld de geneeskunde en stuurmanskunst. Zo is Diogenes de Cynicus ervan overtuigd dat men via oefening de deugd bereikt, "zoals in de ambachten en andere kunstvaardigheden, zoals fluitspelers en atleten. (...) Niets in het leven heeft enige kans op slagen zonder voortdurende oefening, immers die is in staat alles te overwinnen."²⁷

Ook in het eerste gedeelte van de *Alcibiades*, de dialoog waarin Socrates het meest duidelijk de zorg voor zichzelf centraal stelt, begint Socrates op zoek naar het antwoord op de vraag hoe je iets leert, een vergelijking te maken met verschillende kunsten. Wat is de juiste kunst bij een begeleiding op de citer, bij het worstelen; waarover moet je dan beschikken? Bij het worstelen gaat het om lichaamsbeheersing; bij het bespelen van de citer om muzikaliteit. Socrates trekt de lijn dan door naar oorlog en vrede. Hoe kan Alcibiades hier een antwoord op weten? Door het van anderen te leren of het zelf te ontdekken? Verschillende terreinen blijken "regels van de kunst" te kennen. De centrale vraag wordt: hoe is dit te leren, hoe kunnen we ons zo volledig mogelijk ontwikkelen, hoe worden we zo volmaakt mogelijk?²⁸

In het zoeken naar het juiste weten, de kunst hoe juist te handelen, zoekt Socrates naar een maat die ons op een eenvoudige meetbare manier kan vertellen wat men in een bepaalde situatie moet doen. Socrates legt in die zin het accent op het weten, en bij voorkeur het te meten weten, *epistèmè*. In de *Protagoras* werkt Socrates dit idee verder uit. Hij noemt dit 'de kunst van het wegen': "Maar laat nu eens een ervaren weger het aangename en het pijnlijke op de weegschaal leggen samen met het heden en de toekomst, en vertel me dan eens wat zwaarder weegt. Want bij het afwegen van het aangename kies je het meest zwaarwegende en bij het afwegen van pijn kies je het lichtste. Wanneer bij het afwegen van het aangename en pijn, het aangename in de toekomst het wint van pijn nu

²⁷ Diogenes Laërtius, 6.68-71

²⁸ Plato, *Alcibiades* 124CD.

of het aangename van nu het wint van pijn in de toekomst, dan is het zaak om te kiezen voor de handeling die het aangename tot gevolg heeft. Maar als pijn het aangename overtreft, moet men dat juist niet kiezen.²⁹ Socrates wil dus blijkbaar over een maat beschikken, in dit geval van het aangename en het pijnlijke, die kan bepalen wat je moet kiezen of doen. Het gaat er immers om, zoals hij even verder zegt, wat ons in dit leven kan leiden. Wanneer we weten wat ons het meest aangenaam is en wat het minst pijnlijk, dan weten we toch hoe we moeten leven? Plato/Socrates wil zich zo min mogelijk laten leiden door specifieke, bijzondere en persoonlijke omstandigheden. Gezocht moet worden naar een weten, bij voorkeur op kwantitatieve basis, waardoor zoveel mogelijk het kwetsbare en onbetrouwbare van mensen kan worden uitgesloten. Mensen komen er immers onderling niet uit, zegt Socrates in de *Euthyphro*. Ze proberen het eens te worden op basis van rechtvaardigheid, het goede of het slechte. Maar "als jij en ik het oneens zijn over welke van twee groepen van onderwerpen meer in aantal zijn, zou deze onenigheid ons tot vijanden maken en kwaadheid op elkaar veroorzaken? Of zouden we ze niet op kunnen tellen en snel van onze verschillen bevrijd zijn?"³⁰

Socrates is op zoek naar cijfers, naar maten waarmee je menselijk gedrag en ervaringen vrij kunt maken van persoonlijke verschillen, van toevallige omstandigheden. Vrij van het toeval, *tuchè*, meer beheersbaar, meer voorspelbaar en meer controleerbaar.³¹ Socrates probeert het menselijk gedrag zoveel mogelijk te kwantificeren. Grillige en onbeheersbare emoties kunnen beheerst worden door een *technè*, die op een *epistèmè* gebaseerd is. Deze meetkunst (*metrètikè*) blijkt dan te bestaan uit een "onderzoek naar overmaat en tekort en de verhouding daartussen." Dit meten is zowel een kunst (*technè*) als kennis (*epistèmè*).³²

Het is een streven naar het universele, naar universele toestanden en vormen, zoals Diotima in het *Symposium* de schoonheid beschrijft, ontgaan van specifieke vormen en voorkeuren. Het is deze invloed die in veel van de dialogen van Plato doorklinkt. Socrates ondervraagt zijn gesprekspartner met als doel begrippen te ontdoen van toevalligheden en de essentie ervan te doorgronden. Socrates is de filosoof die zoekt naar de harde, koude kern, los van het kwetsbare, persoonlijke.

De lijn die Plato/Socrates inzet, heeft al eerder in de Griekse cultuur

²⁹ Plato, *Protagoras* 356BC

³⁰ Plato, *Euthyphro* 7BD

³¹ Vgl. Nussbaum (1986). De spanning tussen het kwetsbare, het singuliere enerzijds en het uniforme, beheersbare anderzijds in het Griekse denken, is het belangrijkste thema in haar boek *The fragility of goodness*. Zie hoofdstuk 1 *Luck and ethics* en met betrekking tot de relatie *technè-epistèmè*, hoofdstuk 4 *The Protagoras: a science of practical reasoning*, p. 89-122.

³² Plato, *Protagoras* 357B

van zich doen spreken. Het is een invloed die door Hippocrates bekritiseerd wordt. "Zij wilden niet kijken naar het naakte gezicht van het toeval (*tuchè*), dus wendden zij zich naar de wetenschap (*technè*). Als gevolg daarvan zijn ze bevrijd van hun afhankelijkheid van toeval; maar niet van hun afhankelijkheid van de wetenschap."³³

Aristoteles neemt hier tegen stelling. Hij benadrukt het bijzondere en vergelijkt het ethisch handelen met de stochastische kunsten, zoals de geneeskunst en de stuurmanskunst. Elke ingreep, elke handeling hangt af van de bijzondere situatie, van deze persoon in zijn persoonlijke context. Het zijn kunsten, kundes, waar van tevoren geen zekerheid gegeven kan worden van het te bereiken resultaat. Er is sprake van een treffen (*stochazomai*), een richten op een doel zonder zekerheid het te bereiken.³⁴ Op de vraag naar de juiste handelingen antwoordt Aristoteles dat hiervoor geen algemene regels bestaan: "de handelende personen moeten zelf oordelen naar de juiste omstandigheden, zoals dat ook in de geneeskunde (*iatrikè*) en het stuurmansvak gebeurt."³⁵ Bijvoorbeeld, zo stelt hij, iemand kan zeggen; "ik kan alle zieken met koorts beter maken". Alleen kan hij de bijzondere kennis missen om te zien dat juist *dé* persoon koorts heeft.³⁶ Er bestaat in die zin geen algemene juistheid, maar alleen bijzondere. "Want alleen de arts (*iatros*) weet, wanneer er gesneden moet worden, alleen de stuurman, wanneer er gevaren moet worden. Zo weet in elk vak de vakman het juiste ogenblik."³⁷ Bij het verwerven van deugden gaat het dus niet alleen om kennis, zoals Socrates volgens Aristoteles beweert, maar het gaat er ook om 'vakman' te worden.³⁸

De vraag is niet: wat is de deugd, maar: "Hoe bereikt men het en met welke middelen?" Het gaat dus om een 'handwerkachtig weten'. "Het waardevolste aan de deugd is niet haar kennis, maar te weten, hoe men ze verkrijgt."³⁹ Dit weten wordt *phronèsis* genoemd, dat vertaald kan worden met prudentie, praktische wijsheid. Het is, zoals Rackham zegt, de kennis van het juiste principe, de aanwezigheid van de *orthos logos* in de ziel van de verstandige.⁴⁰

Aristoteles beweert dat praktisch weten, wijsheid, niet wetenschappelijk is en kan zijn. "Dat praktische wijsheid (*phronèsis*) geen wetenschappelijk kennen (*epistèmè*) is, is duidelijk." En, zo zegt hij hier verder over:

33 Hippocrates, *Peri technès*, gecit. in: Nussbaum (1986), p.89.

34 *Stochazomai* betekent gokken, mikken op, schieten op. *Stochastikè* = kunst van het gissen.

35 Aristoteles, *EN* 1104a9.

36 Aristoteles, *MM* 1201b24-39.

37 Aristoteles, *MM* 1183a8.

38 Aristoteles, *MM* 1183b8.

39 Aristoteles, *EE* 1216b25-27

40 Rackham, Engelse vertaler van *Ethica Nichomachea*, n.339, 370.

“Onder de beweringen (*logoi*) over gedrag (*praxeis*), zijn deze die universeel zijn meer generiek, maar het bijzondere is meer waar – want gedrag gaat over bijzondere feiten en onze beweringen moeten met deze harmoniseren.”⁴¹

Het gaat om het herkennen van het bijzondere, dat alleen door ervaring verkregen wordt. Praktische wijsheid is niet te verkrijgen door een deductief begrijpen (*epistèmè*). Het gaat om een bepaald intuïtief inzicht dat gebaseerd is op waarneming van bijzondere praktijken. In die zin gaat het dus om een empirische, ervaringsgerichte en persoonlijke benadering.⁴²

Toch is ook bij Plato een passage te vinden waar hij de bijzondere kennis benadrukt. In tegenstelling tot het verhaal van Socrates en Diotima over de universele schoonheid, vertelt Alcibiades in het *Symposium* het verhaal van zijn eigen leven. Hij begrijpt *erôs* door zijn eigen ervaring. Het gaat om doorleefde kennis, *pathonta gnônai*. Voor Alcibiades is er een manier van praktische kennis die uitgaat van het bijzondere. In het *Symposium* worden op deze wijze het kwetsbare, geraakte en bewogene tegenover het pure, het onaangedane en onsterfelijke geplaatst. Voor Plato is *erôs* een gevaar dat je moet ontstijgen. Voor Alcibiades kun je ervan leren.⁴³

2.3 Medische analogie

Het belang van de geneeskunde als model voor de filosofische ethiek is groot te noemen. De medische kunst is het enige veld waarin zowel een exact begrijpen van natuurlijke processen, als een specifieke vaardigheid ontwikkeld is. Jaeger zegt hierover: “Het voorbeeld van de geneeskunde wordt niet alleen gebruikt als een methodisch model voor de theoretische analyse van ethiek, maar op gelijke wijze voor zijn praktische toepassing in menselijk leven en opvoeding. Geneeskunde was het prototype dat beide aspecten combineerde, en het was precies deze combinatie welke het perfecte model vormde voor de ethisch filosoof.”⁴⁴

Hierboven hebben we reeds enige voorbeelden aangegeven van het gebruik van de lichamelijke en medische analogie. Met de lichamelijke analogie wordt de parallel bedoeld tussen de zorg voor het lichaam en de zorg voor de ziel. Xenophon benadrukt dit als volgt: “als iemand zijn lichaam niet oefent, kan hij de lichamelijke functies niet vervullen; op dezelfde wijze kan iemand die zijn ziel niet oefent, niet de functies van

41 Aristoteles, *EN* 1142a23-4, en *EN* 1107a29-32.

42 Vgl. Nussbaum (1986) hoofdstuk 10. *Non-scientific deliberation*, p.290-318.

43 Vgl. Nussbaum (1986), p.185.

44 Jaeger (1957), p.60.

de ziel vervullen: hij is dan niet in staat te doen wat hij moet doen en zich te onthouden van wat hij moet vermijden.”⁴⁵

Deze lichamelijke analogie breidt zich uit naar een analogie tussen de geneeskunde voor het lichaam en de filosofie voor de ziel. Als eerste voorbeeld is Democritus te noemen, die zegt: “Geneeskunde heelt de ziekten van het lichaam, maar wijsheid bevrijdt de ziel van zijn lijden (*pathè*).”⁴⁶ Ook Aristoteles onderscheidt een apart gebied voor een *technè* van de ziel. “Wanneer de ziel hoger staat als het lichaam, omdat ze van nature de leiding heeft, en als op het lichaam de kunsten en vaardigheden betrekking hebben, die we als weten beschouwen, die bepaalde mensen zich verworven hebben, dan is het duidelijk, dat er ook voor de ziel en haar voorkeuren een bepaalde inspanning en kunst moet zijn.”⁴⁷ Enigszins later in de tijd, maakt Chrysippus zich in de derde eeuw v.C. sterk voor een filosofie als therapie voor de ziel. “Het is niet waar dat er een kunst bestaat die geneeskunde heet, die zich bekommert om het zieke lichaam, maar geen corresponderende kunst die zorgt voor de zieke ziel. Noch is het waar dat de laatste inferieur is aan de eerste, in zijn theoretisch begrijpen en therapeutische behandeling van individuele gevallen.”⁴⁸

Bij deze analogie met de geneeskunde gaat het er vooral om aan te geven dat *logoi*, woorden, argumenten, genezen. Het is blijkbaar een reeds oude opvatting in het Griekse denken, omdat we voorbeelden ervan reeds bij Homerius en een Griekse tragedieschrijver als Aeschylus kunnen terugvinden.⁴⁹ *Logoi* kunnen het lijden van de ziel genezen, omdat de ziel lijdt aan valse opvattingen, *doxai*. Op deze wijze worden drie punten met elkaar verbonden: *pathos*, het lijden van de ziel; *pseudès doxai*, valse denkbeelden, die het lijden veroorzaken, en de vereiste *logoi*, argumenten die deze kunnen genezen. Hiermee wordt een specifiek gebied afgebakend, dat vanaf de vijfde eeuw v.C. door de filosofie wordt ingenomen. De filosofie leert argumenteren, leert hoe te leven en kan een geneeskunde voor de ziel zijn.

Het gebruik van de medische analogie door de Griekse filosofie, kan, gebruikmakend van het werk van Nussbaum, op de volgende manier verduidelijkt worden. Nussbaum onderscheidt in haar onderzoek naar de karakteristieken van het medisch argumenteren van de Griekse filosofie

45 Xenophon, *Mem.*, 1.2.19.24.

46 Democritus, Diels-Kranz B 31

47 Aristoteles, *Protrepticus* 38.26-8 (Rose, 52).

48 Chrysippus, aangehaald in Galenus, *De Placitis Hippocratis et Platonis* 5 2.22, 298D. Geçit. in: Nussbaum (1994b), p.14.

49 Vgl. Nussbaum (1994b), p.48 e.v. Nussbaum noemt hier verschillende voorbeelden uit de Griekse literatuur

de volgende punten⁵⁰:

1. Argumenten (*logoi*) hebben een praktisch doel; ze zijn bedoeld om de beoefenaar van de filosofie beter te maken. Ze hebben dezelfde werking als geneesmiddelen bij de geneeskunde. Zo spreekt Empedocles over zijn filosofisch gedicht als over *pharmaka* voor de ziel.⁵¹ Het gaat niet om een theoretisch begrijpen, maar om een verbetering van het handelen. Het gaat er niet om te weten wat rechtvaardigheid (of een andere deugd) is, zoals Aristoteles op een paar plaatsen zegt, maar om rechtvaardig te zijn.⁵² Argumenten moeten *chrèsimoi* zijn, bruikbaar. Daarbij gaat het erom doelen te kunnen stellen, te kunnen onderscheiden, keuzen te kunnen maken.

Nussbaum zegt over het praktisch doel het volgende: “We beoordelen dokters als goede dokters, niet alleen op grond van het feit dat ze veel kennis bezitten of goede theoretische resultaten bereiken – hoewel dat zeker een deel van hun opleiding is – maar omdat ze goed kunnen behandelen, of enkele waardevolle bijdragen hebben geleverd aan toekomstige behandelingen.”⁵³

2. Medische argumenten zijn waarde-gebonden (*value-relative*); ze beantwoorden aan bepaalde behoeften van de patiënt en kunnen ook beoordeeld worden naar de mate waarin ze dit met succes bereiken. Er is dus geen abstract doel buiten de bijzondere situatie, buiten de bijzondere context. De waarde van een behandeling bestaat eruit dat het de patiënt helpt.

3. Argumenten beantwoorden aan het bijzondere geval; zoals de goede dokter geval voor geval geneest, zo moet een goed medisch argument beantwoorden aan de concrete situatie en behoeften van de patiënt. Algemene regels, behandelplannen, schieten snel over de bijzondere situatie heen. Aristoteles zegt hier het volgende over: “Laat hier vanaf het begin overeenstemming over zijn, dat elke bewering over praktische zaken alleen geformuleerd kan worden in globale bewoordingen en niet met precisie, omdat zoals we gezegd hebben, aan beweringen gevraagd

⁵⁰ Vgl. Nussbaum (1994b), p. 45-8, en p. 58 e.v. Nussbaum noemt tien kenmerken van een medische analogie. Een drietal aspecten is voor dit onderzoek niet relevant, omdat ze alleen betrekking hebben op de werking van filosofische argumenten. Hadot (1987, p. 15) spreekt eveneens over de Griekse filosofie als een therapie van de passies, maar benadrukt minder sterk dan Nussbaum het gebruik van de medische analogie. Foucault (1984b) benadrukt de analogie met de *technai* in algemene zin en met name de voorbeelden die in vergelijking met de filosofie gegeven worden, de stuurmanskunst, de geneeskunst en de politiek. Foucault benadrukt veel minder dan Nussbaum de expliciete betekenis van de geneeskunde voor de klassieke filosofie.

⁵¹ Empedocles, Diels-Kranz B 111, 112.

⁵² Aristoteles, *EN* 1103b26, *EE* 1216b22-25. Hierin zegt hij ook dat het er niet om gaat te weten wat gezondheid is, maar om gezond te leven.

⁵³ Nussbaum (1994b), p. 59.

wordt te beantwoorden aan de bijzondere situatie. Praktijkkwesties en vragen over wat het beste is kunnen niet gefixeerd worden, zoals dit ook bij onderwerpen over gezondheid niet kan. Want zulke gevallen vallen niet onder enige wetenschap of voorschrift, maar de handelende personen moeten in elke situatie kijken wat erbij past, zoals ook het geval is in geneeskunde en stuurmanskunst.”⁵⁴

Deze eerste drie kenmerken zien we terug bij zowel Aristoteles als de latere hellenistische scholen. De volgende groep karakteristieken zijn meer controversieel.

4. Medische argumenten zijn, zoals lichamelijke medische behandelingen, gericht op de gezondheid van het individu als zodanig, en niet op de maatschappij of individuen als leden van een samenleving. Epicurus vindt bijvoorbeeld dat je je moet afwenden van de maatschappij. Dit in tegenstelling tot Aristoteles die de relatie tussen een persoon en zijn omgeving als bij uitstek menselijk voorstelt.

5. Het gebruik van de praktische rede is instrumenteel. Zoals de techniek van de dokter geen intrinsiek deel van het doel, de gezondheid is, zo dienen de argumenten van de filosoof ertoe om het goede menselijke leven te bereiken.

6. In het medisch argumenteren is er sprake van een duidelijke asymmetrie van rollen; dokter-patiënt; expert-autoriteit en de gehoorzame ontvanger van autoriteit.

7. Bij het medisch argumenteren ontmoedigt de meester het dialectisch onderzoek van alternatieve visies. Zoals een dokter er bij de patiënt niet op aandringt om te experimenteren met alternatieve medicaties, zo moedigt de meester geen cognitief pluralisme aan.

Op een aantal punten zal Aristoteles het niet eens zijn met de hierboven geformuleerde punten en dus met het gebruik van de medische analogie als zodanig.⁵⁵

Een eerste verschil tussen het gebruik van *logos* en de geneeskunde is het gebruik van medicijnen. Medicijnen worden van buiten de persoon ingebracht, terwijl argumenteren meer zelfbepaald is. In het medische model is sprake van een asymmetrie van rollen. De dokter moet het weten, niet de patiënt; de rol van de dokter is autoritair en de communicatie kent voornamelijk één richting.⁵⁶ In de filosofische praktijk van Aristoteles

⁵⁴ Aristoteles, *EN* 1103b34-1104a10.

⁵⁵ Vgl. Nussbaum (1994b), p.73-77

⁵⁶ Van den Hoofdakker (1995, p 11-12) spreekt in dit verband van “de paternalistische machtsverhouding waarin arts en patiënt gevangen zijn: de dokter moet ‘het weten’ want de patiënt wil dat.” En dokters weten het niet alleen, ze moeten het beter-weten. Vgl de titel van het hoofdstuk “Het bolwerk van de beterweters” (p 31-67)

gaat het meer om de eigen inbreng van de leerling. Er is sprake van een dialoog, waarin de filosoof of de wijze het niet op voorhand beter weet dan zijn gesprekspartner. Dit is ook de houding die Socrates aanneemt in de dialogen. Hij vergelijkt zichzelf in die zin eerder met een vroedvrouw die helpt geesteskinderen te bevallen (maieutiek), dan als degene die het weet. Wel erkent Aristoteles de autoriteit van de professionele filosoof die meer ervaren is in het argumenteren. Maar van de pupil wordt verwacht om actief en ook onafhankelijk deel te nemen en zijn meester te bekritisieren. "De filosoof en de leerling zijn betrokken in dezelfde activiteit, ieder als een onafhankelijk rationeel wezen, het is alleen dat de meester het langer gedaan heeft en daarom als een soort ervaren gids hulp kan bieden."⁵⁷

Een medische behandeling is gericht op de gezondheid van het individu, gezien als een van zijn omgeving gescheiden eenheid. Aristoteles beschouwt personen als leden van familiale en politieke gemeenschappen.

Tot slot, de medische analogie ontmoedigt het dialectisch onderzoek van alternatieve visies. Voor een arts is het gevaarlijk en verwarrend om een patient over verschillende behandelwijzen te informeren, laat staan hierover te laten meedenken. Bij Aristoteles gaat het juist om het zoeken en bestuderen van de opvattingen van anderen.

Conclusie

Hierboven is beknopt weergegeven hoe de Griekse filosofie gebruik maakt van de geneeskunde. Daarbij is met behulp van Aristoteles aangegeven dat een aantal punten in het Griekse denken controversieel is. Ondanks deze verschillen komt een sterk gebruik van de medische analogie naar voren. We moeten ons echter realiseren dat wel beweerd kan worden dat de filosofie als een geneeskunde voor de ziel fungeert (waarbij we het begrip ziel veel breder moeten opvatten dan wij doen), maar geen onderdeel van de geneeskunde is. De filosofie is als zodanig geen geneeskunde, maar gebruikt medische principes en methoden om haar eigen terrein beter te kunnen inrichten. Jaeger vat dit aldus samen: "Het gaat hierbij niet alleen om louter een analogie, zoals wellicht lijkt, maar de hele geneeskundige leer van de juiste therapie van het lichaam wordt met de socratische leer van de juiste zorg en therapie van de ziel op een hoger, derde niveau samengevoegd, want het platoonse en aristotelische begrip *aretè* omvat evenzeer de deugden van het lichaam als die van de ziel."⁵⁸

⁵⁷ Nussbaum (1994b), p. 74

⁵⁸ Jaeger (1944), II, p. 37. Overigens is hier sprake van een wisselwerking tussen de geneeskunde en de filosofie. Geneeskunde wordt op de eerste plaats beschouwd als een

Als we het eerste onderzoeksaspect samenvatten, kunnen we op dit moment twee conclusies trekken:

Er is sprake van een Griekse zorg voor de geestelijke gezondheid. Bij voorkeur wordt gesproken over zorg voor de ziel, *epimeleia tès psuchès*. Wanneer we beweren dat er sprake zou zijn van een Griekse therapie voor de ziel, dient deze in ieder geval veel breder opgevat te worden dan het hedendaagse begrip psychotherapie. Zij omvat in feite het hele leven en is niet exclusief bedoeld voor de genezing van zieke zielen. De praktijk die we tegenkomen heeft een duidelijk verband met de *paideia*, de vorming van jonge, vrije mannen.

Filosofie, in het bijzonder de ethiek, wordt als een praktijk opgevat, niet als een wetenschap. Over dit punt bestaat verschil van mening tussen Plato en Aristoteles. Er tekenen zich twee stromen af. In de ene stroming staat het zoeken naar beheersbare kwantiteiten voorop. In de daaraan tegengestelde stroming wordt de kwaliteit van het persoonlijk leven centraal gesteld. Aristoteles legt de nadruk op een handwerkachtig weten, op ervaring en intuïtief inzicht: op praktische wijsheid, *phronèsis*. Plato brengt het streven naar beheersbaarheid, naar voorspelbaarheid in.

Met dit hoofdstuk is een aanvang gemaakt met het onderzoek naar een Griekse geestelijke zorgpraktijk. We hebben kennism gemaakt met een aantal begrippen die nog verder onderzocht moeten worden. Eén ervan is het begrip lijden van de ziel: *pathos*. Het heeft te maken met het tweede onderzoeksaspect: welk probleem of gebied is voorwerp van zorg?

ambacht en een handwerk. De retorica en filosofie genieten meer het aanzien van een wetenschap dan de geneeskunde. Horstmanshoff (1987, p.347) zegt hierover: "Wilde de ambachtelijk genezer zijn medische kennis uitbreiden buiten de grenzen van de empirie, dan moest hij een theoretisch kader aan de wijsbegeerte ontleen. Wilde hij als handwerksman een groter sociaal aanzien verwerven, dan moest hij zich in de filosofenmantel hullen."

Emoties en cognities

(1)

Wat is nu het terrein of het deel van zichzelf dat het meest geïmpliceerd wordt in de Griekse (ethische) teksten? Geïmpliceerd worden niet de emoties en verlangens als zodanig, maar de mate waarin de emotie aangenaam of onaangenaam is. Emoties zijn als zodanig geen voorwerp van zorg, maar, zoals we zullen zien, de opvattingen die erin vervat liggen. Toch kan beweerd worden, dat het brede terrein van de emoties of de passies zoals de Grieken het noemen, geïmpliceerd wordt.¹ Enerzijds heeft dit te maken met het streven naar zelfbeheersing, *enkrateia*. Krachten die het zelf kunnen overheersen moeten worden be-

¹ Het Griekse *pathos* zou vertaald kunnen worden door hartstocht (Vgl. Vandermeersch, 1995) Maar ons woord hartstocht is, althans in het moderne Nederlands, wellicht teveel verbonden met een erotische lading. Passie drukt veel beter het 'lijden' en ondergaan uit, dat als zodanig ook door de Griekse denkers bedoeld is. In die zin past ook het woord affect, aandoening. Het verschil tussen een emotie en een passie zit dus vooral in de sterke, mogelijk ook extreme kracht waarmee de passie gepaard gaat. Emotie zou in die zin te onderscheiden zijn van het woord gevoel. Emotie (b.v. woede) staat dan voor een plotselinge, heftige gemoedsbeweging en gevoel (b.v. weemoed) voor een vagere en langerdurende gemoedsbeweging. Vgl. voor een dergelijk onderscheid Van Nierop (1985, p.11). Nussbaum (1994b, p. 319,n.4) gebruikt desalniettemin passie en emotie door elkaar (ze zijn *interchangeable*). Voor de duidelijkheid en omdat het verschil tussen emotie en gevoel te weinig significant is, wordt er hier voor gekozen om één begrip te hanteren, emotie, dat als zodanig verschillende intensiteiten kent. Wel wordt een onderscheid gemaakt tussen lichamelijke behoeften, genoegens, en emoties, vergelijkbaar met het verschil tussen het Griekse *epithumia* en *pathos*. Voor een verschil tussen gevoel en emotie zie verder Frijda (1988, p. 258 e.v.). Een beschouwing over gevoelens is te vinden bij Van Leeuwen (1987). Voor een behandeling van het denken over passies vanaf de Griekse tijd tot Thomas van Aquino, zie Vandermeersch (1988).

heerst. Dit leidt naar een strategie van het juiste gebruik. Anderzijds heeft deze problematisering te maken met de *doxai*, de opvattingen waarop een emotie gebaseerd is. In dit hoofdstuk wordt de tweede en derde vraag onderzocht: wat voor problematiek is voorwerp van zorg? (par. 3.1 - 3.3). En, waarom maakt een persoon zich tot voorwerp van geestelijke zorg? (par. 3.4 en par. 3.5). Aan de orde komen het verschil tussen aangename en onaangename emoties, de koppeling tussen emoties en opvattingen, het omgaan met emoties en het juiste gebruik van genoegens en emoties.

3.1 Emoties

Wanneer Aristoteles een omschrijving geeft van de emoties, noemt hij als één van de kenmerken van emoties, dat zij vergezeld gaan van een aangename of onaangename beleving. Dit is blijkbaar het gemeenschappelijk kenmerk van emoties: zij gaan gepaard met een prettige of pijnlijke beleving. Aristoteles onderscheidt verschillende soorten emoties, zoals, woede, angst, liefde en afgunst, maar kent eigenlijk maar twee kwalificaties aan emoties toe. Zij brengen een aangename of onaangename beleving teweeg: *hèdonè* of *lupè*.²

Het onderscheid *hèdonè-lupè* wordt zo mogelijk nog duidelijker gebruikt met betrekking tot de lichamelijke behoeften. Daarbij gaat het niet zozeer om de lichamelijke behoeften als zodanig, zoals eten, drinken en seksualiteit, maar om het vinden van een bepaalde levensstijl, een *diaita*. Het streven naar het aangename, het lustvolle en het vermijden van het pijnlijke, is een thema dat zowel bij Plato/Socrates, Aristoteles als Epicurus terug te vinden is.

Bij Plato krijgt de dichotomie *hèdonè-lupè* een extra dimensie, omdat het richting kan geven aan ons handelen. Wat het juiste handelen is kan onderzocht worden door af te wegen of iets aangenaam of onaangenaam is. Het aangename is te preferen en het onaangename "verkiezen noch wensen we; wat noch pijnlijk noch aangenaam is, wensen we niet in de de plaats van het aangename, doch wensen we wél in ruil voor pijn. Een kleinere pijn vergezeld van een groter genoegen wensen we, maar van een

² De vertaling van *hèdonè* stelt ons enigszins voor een probleem. Letterlijk betekent *hèdonè*, vreugde, plezier, genoegen, genieten, genot. De vertaling door vreugde sluit aan bij het Franse *plaisir* en het Engelse *pleasure, enjoyment*. Ons Germaanse woord lust heeft een sterke connotatie met wellust, dat vanuit het christendom een negatieve waardering heeft gekregen. Lust heeft een veel lijfelijker betekenis (ook in de zin van ordinaar) dan plezier. Genoegen, genieten en het aangename zou in die zin het meest dicht bij *hèdonè* komen. Het gaat bij de Grieken niet om de lust van het drinken, maar om zo aangenaam mogelijk te drinken. De woorden lust en genot hebben verder ook iets statisch, alsof het om te onderscheiden entiteiten gaat. Bij de Grieken, bij Aristoteles overigens duidelijker dan bij Plato, gaat het echter om een begeleidend gevoel.

kleiner genoeg met een grotere pijn willen we niet weten. Wegen beide regen elkaar op, dan zouden we geen bepaalde voorkeur kunnen aangeven. Door hun hoeveelheid, grootheid, hevigheid, gelijkheid, hebben al deze toestanden en alles wat in verband met het willen daaraan tegengesteld is, invloed of geen invloed, wanneer het erop aankomt onze keuze op dit of dat bepaalde ding te laten vallen.”³

Plato probeert het aangename van de bijzondere ervaring los te koppelen om zo een maat te hebben die ons leven kan leiden. Bij Epicurus staat het aangename op een andere manier centraal. Wanneer Epicurus *bèdonè* als doel van het leven stelt, bedoelt hij niet het grenzenloze genieten, maar “een toestand waarbij het lichaam geen pijn heeft, en de ziel niet verontrust wordt.”⁴ Het aangename krijgt bij Epicurus ook een veel bredere betekenis. Aangenaam leven wordt onlosmakelijk verbonden met wijs, mooi en rechtvaardig leven. “Het is niet mogelijk om aangenaam (*bèdeôs*) te leven zonder verstandig (*phronimôs*) en mooi (*kalôs*) en rechtvaardig (*dikaiôs*) te leven, en evenmin is het mogelijk om verstandig, mooi en rechtvaardig te leven zonder aangenaam te leven.”⁵

Bij Aristoteles is het genieten geen op zichzelf staande categorie. Hij benadrukt de samenhang tussen de activiteit en het aangename. Want het aangename is op zichzelf niets; het is afhankelijk van de activiteit die het opwekt. En, zo zegt Aristoteles, “het genoeg is het grootst, als de activiteit het volmaaktst is (...), het genoeg vervolmaakt dan de activiteit, (...) het aangename volgt de activiteit, (...) zonder activiteit ontstaat er geen genoeg en alle activiteit wordt door het genoeg vervolmaakt.”⁶

Een sterke koppeling dus van het aangename aan activiteiten. Zo vraagt Aristoteles zich af, of de activiteit niet hetzelfde is als het aangename. Het aangename als zodanig, de genoegens, zijn geen apart te beschouwen categorie of werkzaamheid; zij zijn één met de handeling. Of een handeling en een emotie aangenaam of onaangenaam zijn, blijkt het meest bepalende criterium. In die zin is er een overeenkomst te zien tussen Plato, Aristoteles en Epicurus. Het is een denken waarin een vanzelfsprekend onderscheid gemaakt mag worden tussen het aangename en onaangename; waarin het aangename nog geen te identificeren categorie is geworden en losgemaakt is van de emotie of activiteit. Een aangename toestand is de meest natuurlijke toestand. Aristoteles omschrijft in die zin het aangename als een voelbaar waarneembaar herstel van deze toestand. “Laten we veronderstellen dat het aangename (*bèdonè*) een beweging van de ziel is (*kinèsin psuchès*) en een plotseling en voelbaar

3 Plato, *De Wetten* 733BC

4 Epicurus, *Ep. Men.* 131.

5 Epicurus, *RS* 5.

6 Aristoteles, *EN* 1174b23; *EN* 1175a21

waarneembaar herstel van de normale natuurlijke toestand, pijn echter het tegenovergestelde.”⁷

De eerste ethische vraag is dus of een emotie of activiteit pijnlijk of prettig is. De tweede vraag, vooral met betrekking tot de lichamelijke behoeften, is of men zich erdoor laat meeslepen. Deze laatste vraag zal in het hele denken over emoties en lichamelijke behoeften doorklinken. Of, zoals Foucault zegt: “De ethische vraag die wordt gesteld is niet: welke begeerten, daden of lusten, maar: met welke kracht wordt iemand ‘door de lusten en begeerten’ meegevoerd?”⁸

3.2 Emoties en cognities

Aristoteles onderscheidt de volgende emoties: “verlangen (*epithumia*), woede (*orgè*), vrees (*phobos*), moed (*tharsos*), afgunst (*phthonos*), blijdschap (*charis*), liefde (*philia*), haat (*misos*), gemis (*potbos*), jaloezie (*zèlos*), medelijden (*eleos*), kortom alles, waarmee het aangename of onaangename verbonden is.”⁹ Het is een brede omschrijving van emoties. Het gaat hier echter om te zien, wat precies onder deze soorten emoties verstaan wordt.

Zo geeft Aristoteles een omschrijving van onder meer twee emoties in de *Rhetorica*: angst en woede. “Angst (*phobos*) is een zekere vorm van pijn (*lupè*) en onrust vanuit de voorstelling (*phantasia*) van een dreigend kwaad, dat destructief of pijnlijk kan zijn.”¹⁰ Allereerst valt op dat angst omschreven wordt als een onaangename en onrustige beleving. Aan elke vorm van angst ligt een indruk, een voorstelling of idee (*phantasia*) ten grondslag van in dit geval iets kwaads dat dreigt te gebeuren. Dit kwaad kan destructief of pijnlijk zijn. De koppeling van een emotie aan het onderscheid ‘aangenaam-onaangenaam’ is hierboven reeds aan de orde gekomen. Wat vooral opvalt is de koppeling van een emotie aan een indruk, idee of opvatting (*doxa*).¹¹ Het gaat in het bijzonder om de indruk dat er een groot kwaad dreigt te gebeuren, dat nabij en bedreigend is. Hieruit spreekt impliciet ook de gedachte dat er sprake moet zijn van dingen die zoveel waarde vertegenwoordigen, dat de bedreiging of het

7 Aristoteles, *Rhetorica* 1369b33-5.

8 Foucault (1984a), p.45.

9 Aristoteles, *EN* 1105b20-24. Voor eenzelfde omschrijving van passies vgl. ook *EE* 1220b12-15.

10 Aristoteles, *Rhetorica* 1382a21-3.

11 Vgl. over het gebruik van de woorden *phantasia* en *doxa* in dit verband, Nussbaum (1994b), p.85, n.17,18 en 19. *Doxa* betekent mening, geloof, idee, ook in de zin van verwachting en vermoeden. Het Nederlandse woord ‘mening’ drukt in vergelijking met *doxa* te zeer een bewuste toestand uit, terwijl met *doxa* veeleer een soort *belief*, zoals Nussbaum het vertaalt, bedoeld wordt. ‘Opvatting’ en ‘overtuiging’ komt in de richting, ervanuitgaande dat een opvatting ook latent kan zijn.

verlies ervan als pijnlijk of destructief wordt ervaren.

De tweede emotie die Aristoteles omschrijft is woede (*orgè*): "Onder woede moet men verstaan een pijnlijk streven naar zichtbare vergelding vanwege een duidelijke minachting van zijn belangen of van zijn persoon, zonder dat men dit verdiend heeft."¹² Woede, kwaadheid is een pijnlijk streven, een streven naar zichtbare vergelding. Ook hier is de emotie gebaseerd op een opvatting, namelijk dat iets waaraan men waarde hecht, geminacht of geringeschat wordt.

Emoties worden dus niet als zodanig door Aristoteles geïndividualiseerd. Maar, zo stelt Nussbaum: "Emoties worden, in plaats daarvan, geïndividualiseerd door hun verwijzing naar karakteristieke opvattingen. We kunnen niet de pijn beschrijven die specifiek is voor angst, of zeggen hoe angst verschilt van verdriet of medelijden, zonder te zeggen dat het pijn is bij de gedachte aan een bepaald soort toekomstige gebeurtenis waarvan geloofd wordt dat deze dreigt te gebeuren. (...) De opvattingen zijn dus niet alleen een externe noodzakelijke conditie, maar ze moeten worden gezien als de constituerende delen van de emotie zelf."¹³ De emoties zijn gekoppeld aan bepaalde opvattingen: de opvatting is de grond van de emotie. Vandaar ook dat emoties op grond van hun cognitieve structuur beschouwd kunnen worden als 'rationeel-irrationeel' en als 'waar-vals'. Wanneer ik kwaad word op iemand van wie ik het idee heb dat deze mij onrecht aandoet, terwijl dit feitelijk niet het geval is, is deze emotie irrationeel en 'vals'.¹⁴

Opvattingen zijn ook de grondslag van behoeften. Zo onderscheidt Epicurus natuurlijke en noodzakelijke begeerten (*epithumiai*), zoals het drinken voor de dorst. Anderzijds zijn er begeerten die noch natuurlijk, noch noodzakelijk zijn, en voortkomen uit "lege, ongegronde opvattingen (*kenèn doxan*)[bijvoorbeeld het oprichten van standbeelden]."¹⁵ Door deze 'lege opvattingen' die nergens op gefundeerd zijn, worden de zielen in de grootste verwarring gebracht. Alleen door inzicht (*logismos*) kunnen de oorzaken van elke keuze bepaald en de ongegronde opvattingen uitgedreven worden.¹⁶ Het gaat erom valse opvattingen te ontmaskeren, zoals blijkt uit het volgende gezegde van Epicurus: "Onverzadigbaar is niet de buik, zoals de massa beweert, maar de valse opvatting (*doxa pseudès*) dat de buik onverzadigbaar is."¹⁷

¹² Aristoteles, *Rhetorica* 1378a31.

¹³ Nussbaum (1994b), p.88.

¹⁴ Vgl. Nussbaum (1986), p.383.

¹⁵ Epicurus, *RS* 29.

¹⁶ Epicurus, *Ep. Men.* 132.

¹⁷ Epicurus, *VS* 59.

Het aanwezig zijn van emoties is bij Socrates het teken dat iemand zichzelf voldoende meester is. Iemand dient zichzelf voldoende ongevoelig gemaakt te hebben voor zaken die geen betekenis mogen hebben. De werking van de emoties begrijpen is bij Aristoteles de manier om er beter mee om te gaan. Door inzicht in de emoties kunnen we beter de natuurlijke behoeften vervullen en lege, ongegronde behoeften verwerpen.

Emoties zijn het teken dat we geraakt worden, het signaal dat iets aangenaam of onaangenaam is. Emoties laten zien wat we waardevol en waardeloos vinden. Het is bij de Griekse denkers zeker niet zo dat wat het gevoel zegt ook waar is. Een emotie kan 'vals' zijn. Woede, afgunst, verliefdheid, angst kunnen gebaseerd zijn op onjuiste, verkeerde of valse veronderstellingen, ideeën, denkbbeelden of opvattingen. Het vraagt om een bepaald inzicht in de gronden van emoties. Zo zijn bepaalde emoties, bijvoorbeeld kwaad worden wanneer een geliefde onnodig gekwetst wordt, op zijn plaats en een teken van morele kwaliteit. In het denken over emoties staat bij nagenoeg alle Griekse schrijvers de samenhang tussen emoties en bepaalde opvattingen voorop.

3.3 Omgaan met emoties

Het vinden van een evenwicht tussen emoties en daden (*pathè-praxeis*) is voor Aristoteles een teken van *aretè*, van deugdzaamheid, van morele kwaliteit.¹⁸ Met emoties moet men dus op een bepaalde manier leren omgaan. Zo gaat het er volgens Aristoteles niet om niet-boos te zijn, maar op het juiste moment boos te zijn. "Het tekort, of het nu het niet-boos-zijn is, of iets anders genoemd wordt, is niet goed. Want zij die niet kwaad worden op personen op wie ze kwaad zouden moeten worden lijken dom, en ook degenen die niet kwaad worden op de manier waarop het moet en op de tijd en voor de redenen dat zij het zouden moeten. Want zij schijnen zonder perceptie en pijn te zijn. En een persoon die niet kwaad is, zal zichzelf niet verdedigen; want het is slaafs om zichzelf en zijn geliefden te laten vertrappen."¹⁹

Kwaad moet je dus worden (a) op de personen die dat verdienen (b) op de juiste manier en tijd en (c) om de juiste redenen. Kwaad-zijn kan dus een juiste inspiratie zijn om zichzelf en geliefde anderen te verdedigen.

De *logos* is daarbij niet de vijand van de *pathos*, maar eerder de bestuurder, die weet wanneer en in welke mate men gevoelens van boosheid of blijheid kan toelaten. Een uitwerking daarvan geeft Aristoteles, wanneer hij de 'ontaarding van de emoties' onderscheidt "naar de overmaat van de duur of de intensiteit of de context. Ik bedoel bijvoor-

¹⁸ Aristoteles, *EN* 1106b16-17.

¹⁹ Aristoteles, *EN* 1126a3-8

beeld driftig is men, wanneer men dit gevoel sneller heeft dan mag; kwaad, wanneer men het tezeer heeft; verbitterd, wanneer men de toorn te lang vasthoudt.”²⁰

Dit citaat van Aristoteles is één van de weinige plaatsen waar hij de problematisering van de emoties verder uitwerkt. Daarbij onderscheidt hij drie criteria: de overmaat van de duur, de intensiteit en de zaak waarop de emotie betrekking heeft. Het gaat om ‘overmaat’, om een teveel (‘te lang vastgehouden toorn’; teveel boosheid). Maar daarnaast is ook de intensiteit en het verkeerde moment (‘driftig omdat men het gevoel sneller heeft dan mag’) een criterium.

Emoties moeten op een bepaalde manier naar de *logos* luisteren. Zo maakt Aristoteles een onderscheid tussen bijvoorbeeld toorn en begeerte. Want, zo zegt hij, de toorn of kwaadheid laat zich nog in bepaalde mate door de rede (*logos*) leiden; de begeerte (*epithumia*) alleen door het aange-name.²¹

De woede, schrijft Aristoteles verder, luistert echter verkeerd naar de *logos*.²² Op de manier van een knecht die te vlug is. Voordat zo iemand de gehele opdracht gehoord heeft, loopt hij haastig weg om hem uit te voeren, maar voert dan zijn opdracht verkeerd uit. Het gaat erom hoe men omgaat met de eerste indrukken van het gevoel. Juister is, de eerste gevoelsreactie even aan te zien en ze dan op te nemen in een redelijk handelen. De woede kan het eerst reageren, het gevoel is immers de natuurlijke basis voor het menselijk handelen. Zo is de woede een gezonde basis voor het handelen van dappere mensen.²³ Een emotie moet echter worden opgenomen door de *logos*, om haar van de sfeer van haast en ogenblikkelijkheid te ontdoen. Op een dergelijke manier kan een emotie op de juiste wijze de aanzet zijn tot handelingen.²⁴

Voor Socrates gaat het er niet om de emoties te bewerken en cultiveren, maar om er ongevoelig voor te worden. Geen ongeluk of ellende kan zo erg zijn dat de persoon in verwarring mag brengen. Men moet worden als een god; ongevoelig voor slechts menselijke gebeurtenissen. Het beeld dat we van Socrates krijgen vlak voor zijn dood, is dat van een zelfgenoegzame mens, die anderen niet nodig heeft.²⁵ Dit is de lijn in het omgaan met emoties, die door de stoïcijnse denkers in de hellenistische tijd opnieuw opgepakt en versterkt wordt.

²⁰ Aristoteles, *EE* 1221b10-15.

²¹ Aristoteles, *EN* 1149b5-10.

²² Aristoteles, *EN* 1149a24-32.

²³ Aristoteles, *EN* 1116b24-30; *EN* 1117a4-5.

²⁴ Vgl. Van Boekel (1957), p.204.

²⁵ Vgl. Plato, *De Staat* 380E-381C; 387DE Vgl ook Nussbaum (1992), p.124-127.

3.4 Waarom zorgen voor de eigen ziel?

We hebben gezien hoe emoties en daarmee samenhangende opvattingen in het Griekse ethische denken geproblematiseerd worden. Hiermee is een antwoord gegeven op het tweede onderzoeksaspect. Emoties als zodanig zijn niet zozeer een probleemgebied alswel het gebruik ervan: de wijze waarop er mee omgegaan wordt. Dit leidt naar het derde onderzoeksaspect: waarom is dit juiste gebruik van de emoties voorwerp van ethische zorg? Waarom stellen de Grieken het werken aan zichzelf zo centraal in hun ethisch denken en handelen? Wat is de motivering voor de cultuur van het zelf? Wat is de drijfveer om zichzelf aan een 'genezing van zichzelf' te onderwerpen? In deze paragraaf wordt aandacht besteed aan de motivering voor de zorg voor zichzelf.

"De bijval van anderen moet vanzelf volgen, als wij maar bezig blijven met de genezing van onszelf."²⁶

In dit fragment van Epicurus komen twee punten heel sterk naar voren: het genezen van zichzelf en daarmee samenhangend de lof van anderen. Maar de bijval van anderen is geen externe motivatie om te werken aan zichzelf. Wanneer men werkt aan de genezing van zichzelf, moet het geprezen worden door anderen vanzelf (*automaton*) volgen. Het is wel, impliciet, prijzenswaardig. Het bezig zijn met de 'genezing' van zichzelf doet men niet vanwege een wet of vanwege een religie, maar past binnen een cultuur waar het gedrag en de emoties van zichzelf in hoge mate 'object is van morele differentiatie en beoordeling'.²⁷

Deze morele beoordeling draait in hoge mate om de begrippen *autarkeia-enkrateia*.²⁸ Het gaat om doelen van ethische zorg. De samenhang tussen de motivering tot geestelijke zorg voor zichzelf en het doel dat hiermee bereikt dient te worden is groot.

Een eerste voorbeeld hiervan biedt Socrates. Socrates legt een sterke nadruk op het meester zijn over zichzelf, op zelfbeheersing (*enkrateia*) en op het zichzelf genoeg zijn (*autarkeia*). Dit blijkt ondermeer uit een fragment in Xenophons *Herinneringen aan Socrates*, waar Socrates de vraag stelt hoe men beoordelen kan, welke vrienden men op grond van hun morele waarde zou kunnen verwerven. In dit fragment wordt eerst een

²⁶ Epicurus, VS 64.

²⁷ Foucault (1984a), p.49.

²⁸ *Autarkeia* betekent zelfsuïficiëntie, onafhankelijkheid, zichzelf voldoende zijn. In het Nederlands wordt het echter meestal vertaald als zelfgenoegzaamheid. Het nadeel van deze term is dat het een negatieve connotatie heeft. Iemand die niemand anders nodig heeft. Nu wordt *autarkeia* overigens in deze betekenis door met name Plato gebruikt. Maar *autarkeia* drukt behalve een niet afhankelijk zijn van uitwendige zaken, ook een innerlijke vrijheid uit. Vgl. Wilpert (1950), p.1040. In hoofdstuk 5 wordt hierop verder ingegaan.

aantal morele criteria genoemd waaruit blijkt wanneer iemand het niet waard is om als vriend te worden beschouwd.

“Moet men dan niet allereerst toetsen, wie heer over zijn eet- en drinklust is, over zijn geslachtsdrift, over zijn slaap en over zijn luiheid?” Wie door zulke begeerten beheerst wordt, moet afgewezen worden. Wie de weelde liefheeft en niet genoegzaam (*autarkès*) is, maar altijd het bezit van zijn burens wil hebben; ook zo iemand wordt afgewezen. Wie goed geld kan verwerven en veel geld begeert en daarom weinig aangenaam in de omgang is? Wie uit neiging naar geld voor niets anders tijd neemt dan waardoor hij zelf voordeel heeft? Wie strijdzuchtig is en daardoor vele vijanden maakt? Ook die wordt afgewezen, maar wie de genoegens van het lichaam beheersen kan, en wie zowel vriendelijk als aangenaam in de omgang is en degene van nut is met wie hij omgaat, die is als vriend te beschouwen.”²⁹

Socrates noemt een aantal morele criteria, waarbij opvalt dat hij als eerste noemt: het meester zijn over de behoefte om te eten en te drinken, de liefde te bedrijven, over slaap en luiheid. Daarna wordt genoemd de waarde van bezit, geld en het aangenaam zijn in de omgang. Bij de beoordeling van een ander is dus het meester zijn over zijn genoegens één van de belangrijkste morele criteria.

Aristoteles werkt de motivering voor een zorg voor zichzelf op een andere manier uit. Het gaat hem vooral om het vrijwillig en onvrijwillig handelen, over datgene wat al of niet in ons vermogen ligt (wat al of niet van anderen afhangt). “Onvrijwillig acht men wat uit dwang of uit onwetendheid (*agnoia*) gebeurt. Gedwongen is datgene waarvan het beginsel buiten ons ligt en van dien aard is, dat de persoon die de daad stelt of de passie ondergaat, er part noch deel aan heeft, bijvoorbeeld, wanneer men door de wind ergens heen gevoerd wordt of door mensen die hem in hun macht hebben.”³⁰

Het ethisch criterium waar Aristoteles hier op doelt, en dat met name later in de Romeinse tijd bij Epictetus zo krachtig wordt uitgewerkt, is de vraag wat tot iemands verantwoordelijkheid gerekend mag worden. Iemand die dronken wordt, raakt daardoor in een onbewuste toestand, maar de verantwoordelijkheid blijft bij hemzelf liggen, “want het beginsel ligt bij hem zelf, daar het in zijn vermogen lag zich niet te bedrinken.”³¹

Voor het bepalen van het morele gehalte van iemands gedrag is dus vooral belangrijk de vraag of hij vrijwillig, en dus wetend, gehandeld heeft en of zijn handelingen in zijn macht liggen. Dit ‘in ons vermogen

²⁹ Xenophon, *Mem.*, 2.6.1-6.

³⁰ Aristoteles, *EN* 1110a1-5.

³¹ Aristoteles, *EN* 1113b22.

liggen', is bij Aristoteles uiteindelijk het belangrijkste morele criterium "Daarom ligt ook de deugd in ons vermogen, en evenzo de ondeugd, want waar het in onze macht ligt te handelen, daar ligt ook het niet handelen in onze macht en omgekeerd"³²

Het werken aan zichzelf is inherent aan een – in een bepaalde sociale kring – geaccepteerde bestaanswijze. Er is geen politiek, staatkundig of kerkelijk gezag dat voor deze bestaanswijze regels of normen vaststelt. Het is een zelfpraktijk die hoog geacht wordt, die door sommigen – met name binnen de kring van filosofische scholen – als enige manier beschouwd wordt om gelukkig te worden.

3.5 Het juiste gebruik

Eén van de belangrijkste ethische criteria om zichzelf tot voorwerp van zorg te maken, is de vraag of men op de juiste wijze de juiste gevoelens toont, het juiste gebruik maakt van de behoeften en op de juiste wijze omgaat met eten, drinken en seksualiteit. Of omgekeerd gezegd, een persoon die teveel toegeeft aan zijn genoegens of hier op de verkeerde wijze vorm aan geeft, wordt moreel afkeurenswaardig geacht. Ook hier heeft het op de juiste wijze gebruik maken van zichzelf een intrinsieke ethische waarde.

Opvallend is dat het hierbij niet om de begeerten en emoties als zodanig gaat: deze zijn niet het voorwerp van zorg, maar de wijze waarop men er mee omgaat. Afkeuringswaardig is niet of men zich aangetrokken voelt tot bepaalde dingen, of dat men bepaalde emoties toont, maar de wijze waarop en dan vooral de 'overmatige wijze'. Of zoals Aristoteles zegt: 'Met betrekking tot al dergelijke dingen (b.v. rijkdom, eer, gewin) en met betrekking tot die welke tussen de goede en slechte in liggen, wordt men niet gelaakt, omdat men erdoor aangetrokken wordt, of omdat men ze begeert of bemint, maar omdat men dit doet op een bepaalde manier, namelijk op overmatige wijze'. En "Van slechtheid is er met betrekking tot deze dingen om gezegde reden in het geheel geen sprake, want op zich zelf is elk van deze dingen van nature nastrevenswaard, alleen overdrijving hierin is slecht en moet gemeden worden"³³

Het juiste gebruik krijgt een sterke aandacht in de Griekse teksten. Telkens wordt opnieuw benadrukt, dat alleen het gebruik van een ding, van schoonheid of wijsheid, bepaalt of iets goed of slecht is. Nuttige dingen zoals, gezondheid, kracht, rijkdom, schoonheid kunnen ook schadelijk zijn. Het nut hangt af van het juiste gebruik en zij zijn schadelijk bij onjuist gebruik. Of zoals Socrates het nog sterker uitdrukt:

³² Aristoteles, *EN* 1113b6. Vgl. ook *EN* 1112a32.

³³ Aristoteles, *EN* 114826-8, *EN* 1148b2.

"Alle kwaliteiten van de ziel zijn op zichzelf niet nuttig of schadelijk, maar het juiste gebruik of onjuiste gebruik ervan maakt ze nuttig of schadelijk."³⁴

Ook Pausanias stelt in het *Symposium*: "Het kenmerk van iedere handeling is dat wanneer een handeling of activiteit op zichzelf plaatsvindt, deze goed noch slecht is. (...) Maar het gaat om de kwaliteit van de handeling, om het hoe ervan; dan kunnen we zeggen of de uitkomst goed of slecht is."³⁵ Pausanias geeft als voorbeeld enige gedragsregels inzake een vriendschaps- en liefdesband. Hij maakt een vergelijking tussen twee vormen van zeden: "de regels over liefde en genegenheid voor knapen en de voor knapen en jonge mannen geldende regels hoe in het algemeen te komen tot wijsheid en deugd."³⁶ Deze vergelijking is ingegeven door de fatsoensregel dat het geen schande is als een knaap zijn minnaar welgezind is als deze minnaar hem wijs en deugdzaam kan maken. Er ontstaat dan blijkbaar een gelijkwaardige relatie, waarin "de een zijn intellectuele capaciteiten en andere deugden ter beschikking stelt en de ander opvoeding, levenservaring en wijsheid ontvangt."³⁷ Pausanias concludeert, dat het alleen in een dergelijk geval verantwoord is dat een knaap ingaat op de liefdesbetuigingen van zijn minnaar. Als de knaap bedrogen uitkomt en de volwassen man helemaal niet wijs en deugdzaam blijkt te zijn, gaat de knaap toch vrijuit. Maar als de knaap ingaat op een minnaar omdat deze rijk is, en dan bedrogen uitkomt, is dit niet deugdzaam, "want de knaap heeft zijn ware aard getoond en laten zien dat hij te koop is."³⁸

De centrale vraag is dus hoe je het aangename moet 'bedienen'. De behoefte fungeert hierbij als sturend beginsel. In een discussie met Euthydemus herinnert Socrates eraan, dat "honger, dorst, liefdesverlangen en doorwaakte nachten de enige oorzaak zijn van het genoegen dat men beleeft aan eten, drinken, de liefde bedrijven, rusten en slapen, terwijl men deze behoeften heeft verdragen en zolang met hun bevrediging heeft gewacht tot deze zo aangenaam mogelijk is."³⁹ De behoefte als sturend beginsel verhoogt het aangename van lichamelijke behoeften. Men neemt water en brood als men er behoefte aan heeft. Zo vertelt Xenophon over de levenswijze (*diata*) van Socrates die slechts zoveel eten at, als het hem smaakte en slechts dronk als hij dorst had.⁴⁰

Bij de Grieken is het omgaan met lichamelijke genoegens meer

34 Plato, *Meno* 88AC. Vgl. ook Xenophon, *Mem.*, 1.6.13.

35 Plato, *Symposium* 181A.

36 Plato, *Symposium* 184D.

37 Plato, *Symposium* 184E.

38 Plato, *Symposium* 185A

39 Xenophon, *Mem.*, 4.5.9

40 Xenophon, *Mem.*, 1 3.5

dietetisch dan therapeutisch van karakter. Dieet (*diata*) is een grondbegrip; het staat voor een bepaalde levenswijze. Foucault zegt hierover: "Het kenmerkt de wijze waarop iemand zijn leven leidt en maakt het mogelijk een geheel van gedragsregels op te stellen: een wijze om het gedrag te problematiseren die tot stand komt in samenhang met een natuur, die moet worden behoed en waaraan men zich dient aan te passen"⁴¹

Daarbij gaat het om oefeningen, lopen, wandelen, alsook om wedstrijden; warme en koude baden, voedsel en drank; de ontlasting, de slaap en het mingenot. Bij het bepalen van soort, intensiteit, moment en mate gaat het om de volgende principes⁴².

1. principe van de seriele aandacht; aspect van de opeenvolgingen. De waarde van de activiteiten wordt deels bepaald door de activiteiten die eraan voorafgaan, deels door die erop volgen.

2. aspect van de omstandigheden; het klimaat, de seizoenen, het uur van de dag, de mate van vochtigheid en droogte, van warmte en koude, de windrichting, de specifieke kenmerken van een streek of de ligging van een stad;

3. principe van tegenstelling, van compensatie; een koud seizoen moet door een verwarmend dieet weer in evenwicht worden gebracht; en grote hitte verlangt een verkoelend dieet.

4. principe van nabootsing en overeenkomst, waarbij de natuur de richting aangeeft; "in de tijd dat de planten hun vegetatie voorbereiden, moeten de mensen hetzelfde doen en de groei van hun lichaam voorbereiden."

Foucault vat zijn studie naar het juiste gebruik als volgt samen. "Alles is hier juist een zaak van aanpassing, omstandigheid en persoonlijke situatie. De enkele belangrijke algemene wetten – van de polis, de godsdienst of de natuur – blijven aanwezig, maar alsof ze in de verte een heel ruime cirkel trekken waarbinnen het praktische denken moet bepalen wat er gedaan moet worden. En daarvoor heeft het niet zoiets als een tekst nodig die de wet stelt, maar een *technè* of praktijk, een vaardigheid, die al naar gelang zijn context en in samenhang met zijn doeleinden naar zijn juist moment zou geleiden. (...) Het gaat om een houding die ernaar streeft zijn handelen te individualiseren wat hem zelfs een bijzondere luister kan geven door de rationele en doordachte structuur die ze hem verleent."⁴³

Een aantal genoemde punten in het citaat van Foucault zal later nog terugkomen. Belangrijk is de nadruk die gelegd wordt op de persoonlijke

41 Foucault (1984a), p 99

42 Bij de beschrijving van de dietetiek baseer ik me op het werk van Foucault, met name (1984a), hoofdstuk II, p 95-115

43 Foucault (1984a), p 62

situatie, het individualiseren van zijn handelen, die voor het gebruik van de lusten en emoties bepalend is. Dat is als het ware de reden om zichzelf tot voorwerp van ethische zorg te subjectiveren.

Het praktische denken (*phronèsis*) speelt daarbij een sturende rol; het gaat ondermeer om het zoeken en treffen van het juiste midden. Zowel bij lichamelijke genoegens, alsook bij de deugden, zoals dapperheid, is er sprake van een teveel of een te weinig. Zo gaat het bij een teveel genieten om onmatigheid, maar wanneer men het genieten ontvlucht om ongevoeligheid. "Evenzo wordt hij die in ieder genoegen opgaat en zich geen enkel genoegen ontzegt onmatig, terwijl wie alle genoegens ontvlucht, zoals boerse lieden dat doen, tot op zekere hoogte ongevoelig wordt. Matigheid en dapperheid gaan dus te gronde door een teveel en een te weinig, maar worden in stand gehouden door het juiste midden (*hupotès mesotètòs*)."⁴⁴

Ook bij de emoties gaat het om het juiste midden, maar dit wordt door Aristoteles omschreven in termen van het juiste gebruik: "de emoties ondergaan wanneer en waar het passend is, ten opzichte van de juiste personen, om de goede reden en op de juiste wijze, dat is het midden en het beste, wat juist eigen is aan de deugd."⁴⁵ (En dit midden is dus niet algemeen geldend, maar voor ieder persoon verschillend.) Hoe kan men nu dit juiste midden bereiken? Dit is allereerst een kwestie van *aretè*.⁴⁶ "Een ethische kwaliteit is dus een zeker midden, inzoverre zij het midden weet te treffen (*stochastikè*). Verder, verkeerd doen kan men op vele wijzen (...), het juiste treffen is maar op één wijze mogelijk. Daarom is ook het eerste gemakkelijk, het tweede moeilijk; het doelwit missen is gemakkelijk, maar het raken is moeilijk. Om deze redenen is het teveel en te weinig eigen aan de ondeugd, het midden aan de deugd."⁴⁷ Opmerkelijk is hier de term 'treffen', *stochastikè*, de kunst van het raak schieten. Elk moment, elke omstandigheid vraagt om de juiste beoordeling welke emoties of acties geschikt zijn. Aristoteles probeert te laten zien hoe moeilijk dit proces is, maar ook probeert hij te onderzoeken welke spelregels hiervoor gelden en hoe dit bereikt kan worden.

Hij beschrijft dit proces als volgt: "Wie dan ook het midden wil treffen,

⁴⁴ Aristoteles, *EN* 1104a21-25.

⁴⁵ Aristoteles, *EN* 1106b21.

⁴⁶ *Aretè* is een centraal begrip in het Griekse ethische denken. Het betekent goedheid, deugdelijkheid, voortreffelijkheid, uitmuntendheid (excellentie), volmaaktheid, voortreffelijke eigenschap. Het is ook te vertalen door ethische kwaliteit, door ethische uitmuntendheid. Bij Aristoteles slaat het zowel op een ethische eigenschap, zoals wijsheid, dapperheid en rechtvaardigheid, als op een bepaalde levenshouding. Zie voor het begrip *aretè* verder hoofdstuk 5.

⁴⁷ Aristoteles, *EN* 1106b28-35

moet zich eerst van datgene afwenden wat er het meest aan is tegengesteld. (...) Want van de extremen is het ene meer, het andere minder verkeerd. Daar het nu uiterst moeilijk is het midden te treffen, moet men derhalve 'volgens de tweede vaart', zoals men zegt, van twee kwaden het minste kiezen en dit zal het beste op gezegde wijze gebeuren."⁴⁸

Hiermee geeft Aristoteles aan, hoe men toch in de buurt van het juiste midden kan komen. "Daarom moeten we ons zelf losrukken en naar het tegenoverliggend uiterste streven, want door ons ver te verwijderen van onze verkeerde neiging zullen we het midden bereiken; zo immers gaat men ook te werk als men krom hout recht wil buigen."⁴⁹

De belangrijkste subjectiveringswijze is dus het juiste gebruik van het aangename en de emoties. Het gaat erom het juiste moment (*kairos*)⁵⁰ te vinden en de juiste maat (*meson*). Bij de emoties gaat het "toornig te worden over hetgeen behoort en tegenover wie het behoort, en verder zoals het moet."⁵¹ Wanneer men zich zo gedraagt, wordt men geprezen.

Conclusie

In dit hoofdstuk zijn twee onderzoeksvragen aan de orde gekomen. Allereerst de vraag naar de problematisering. In het Griekse ethische denken worden emoties en de aan emoties vastzittende opvattingen geproblematiseerd. Emoties worden vergezeld van een aangename of onaangename beleving. Emoties zijn gebaseerd op bepaalde opvattingen, *doxai*. Deze opvattingen zijn mede het voorwerp van de geestelijke zorg voor zichzelf. Men moet helder zien te krijgen door welke lege, valse opvattingen men zich laat leiden. Het zijn opvattingen over wat men denkt nodig te hebben. En dit is volgens Plato/Socrates en Epicurus heel weinig. Plato zet het beeld neer van een persoon die onverstoorbaar, als een god zou moeten leven, autark in zichzelf. Daartegenover presenteert Aristoteles een zoeken naar het juiste gebruik en een eigen midden (*meson*). Bij Aristoteles is geen afwijzing van emoties te vinden, zolang emoties zich maar laten beïnvloeden door het juiste inzicht (*phronësis*). Bij alle Griekse denkers is de rol van de *logos*, als instrument van het denken groot. Het neemt de vorm aan van *phronësis*, van een praktisch inzicht dat als leidraad voor het leven kan dienen.

48 Aristoteles, EN 11109a31-35.

49 Aristoteles, EN 11109b5-7.

50 *Kairos*, het juiste moment, betekent volgens IJsseling (1994, p.132): "het geschikte moment of de gelegenheid om iets te doen of te zeggen, bijvoorbeeld te zaaien of te oogsten, te huwen of iets te ondernemen, te offeren en feest te vieren, een rede te houden of een wijs woord te zeggen." p.132

51 Aristoteles, EN 1125b31-35

Het derde onderzoeksaspect betreft de vraag waarom een persoon zichzelf voorwerp van geestelijke zorg maakt. Het is een persoonlijke keuze om zichzelf voorwerp van ethische zorg te maken. Het is een teken van persoonlijke vrijheid om zichzelf te genezen, om onafhankelijk te zijn door te werken aan zichzelf. Ook hier speelt het juiste gebruik van emoties een grote rol. Terwijl Plato pleit voor het ongevoelig worden voor de kwetsbaarheid van het menselijk leven, probeert Aristoteles deze gevoeligheid te cultiveren. Het zoeken naar het juiste midden, het treffen van het juiste moment is voor Aristoteles de kunst bij uitstek om tot volkomenheid te komen, tot *aretè*. Het aan zichzelf werken, het zichzelf bewerken, is blijkbaar een geaccepteerde praktijk in de Griekse cultuur, gesteund door de filosofie. We treffen een zorgpraktijk aan, waarbij de motivering volledig intrinsiek is, in zichzelf ligt. Er is geen andere instantie of gezag dat bepaalt hoe zichzelf te vormen. Er is alleen bijval of afkeuring van anderen, die, zoals Epicurus zegt, vanzelf zal komen, wanneer men maar werkt aan zichzelf.

Zelfwerkzaamheid en de helpende ander

In dit hoofdstuk wordt allereerst onderzoeksvraag vier gesteld naar de methoden die in de zorg voor zichzelf gebruikt worden (par. 4.1 - 4.3). Daarna komt vraag vijf, de rol van de helpende ander in de zorg voor de psyche, aan de orde (par. 4.4 - 4.5).

4.1 Zelfbeheersing en bezonnenheid

Welke kwaliteiten en vaardigheden dient men zich in de zorg voor zichzelf eigen te maken? Twee nauw samenhangende begrippen *enkrateia* en *sôphrosunê* spelen een grote rol.¹

Zelfbeheersing en bezonnenheid maken de kern uit van de *aretê* en zijn de twee belangrijkste kwaliteiten die men zichzelf eigen moet maken om op de goede manier te leven. Het zijn eigenschappen waarover men moet beschikken om 'meester te kunnen zijn over zichzelf' en om op de juiste wijze om te kunnen gaan met genoegens en emoties.²

1 *Enkrateia* betekent zelfbeheersing, zelfcontrole; matigheid. Het wordt meestal vertaald door zelfbeheersing en drukt daarmee de actieve rol ten opzichte van zichzelf uit. *Sôphrosunê* betekent gezond verstand, bezonnenheid, voorzichtigheid (prudentie), wijsheid; matigheid, zelfbeheersing, onthouding. Het wordt meestal vertaald door matigheid – en slaat in die zin vooral om de behoeften en genoegens – of door bezonnenheid en benadrukt daarmee de rol van het verstandig zijn. Het woord matigheid heeft als nadeel een kwantitatieve connotatie, terwijl met het Griekse *sôphrosunê* veelmeer een bepaalde houding bedoeld wordt.

2 Zie voor de samenhang van deze begrippen Plato, *Politeia* IV 430E. "Matiigheid (*sôphrosunê*) is een soort van orde en beheersing (*kosmos kai enkrateia*) van bepaalde genoegens en begeerten."

Socrates omschrijft zelfbeheersing als; "het niet meegesleept worden door begeerten, maar zich daartegenover onverschillig en bescheiden houden."³ De beheerste heerst over zijn genoegens, weet deze te beteugelen, weet op de juiste wijze gebruik te maken van de genoegens. De zelfbeheersing is de grondtoon van de *aretè*. Door de zelfbeheersing krijgt men greep over eten, drank en mingenot; anders is men 'onderdaan van het genot'⁴ De zelfbeheersing slaat zowel op de begeerten (*epithumiai*) naar spijzen en drank, wellust en slaap, alsook op het verdragen van kou, hitte en inspanning.⁵

De zelfbeheersing slaat nadrukkelijk op het omgaan met lichamelijke behoeften, terwijl *sôphrosunè* meer een rationeel beschikken over zichzelf is. Het verschil tussen bezonnenheid (*sôphrosunè*) en beheersing is vooral gelegen in het gebruik van de rede. De matige is de bezonnene, degene die weet op welk moment, welke genoegens en emoties op zijn plaats zijn. Het verschil komt tot uitdrukking in het tegendeel van beide deugden; de onmatigheid (*akolasia*) en onbeheerstheid (*akrasia*). Foucault vat het verschil als volgt samen: "de onmatigheid, waarbij iemand uit eigen beweging en vrije keuze slechte gedragsregels volgt, zich zelfs door de geringste begeerte laat meeslepen en in dit slechte gedrag genoegenschep; de onmatige heeft nergens spijt van en is ongeneeslijk. De *enkrateia*, met haar tegenpool de *akrasia*, draait rondom worsteling, weerstand en strijd; ze is terughoudendheid, spanning en ingetogenheid (onthouding); de *enkrateia* beheerst de lusten en verlangens, maar moet strijden om te zegevieren."⁶

Een persoon met *sôphrosunè* kiest weloverwogen gedragsregels die met de rede in overeenstemming zijn en in staat is ze te volgen en toe te passen. Hij laat zijn gedrag het juiste midden houden tussen ongevoeligheid (*anaisthèsia*) en buitensporigheid (*akolasia*).⁷

Zowel Aristoteles als Socrates gebruiken het woord *sôphrosunè* met het oog op het praktische weten, de verstandigheid.⁸ Het is te beschouwen als een rationeel zelfbezit, zoals Nussbaum het uitdrukt.⁹ Het is een waakzaam zijn over zichzelf, een soort permanent (zelf-) inzicht. Aristoteles omschrijft *sôphrosunè* als volgt: "de juiste plannen maken, het goede en slechte en alles wat in het leven na te streven en te vermijden is, kunnen beoordelen, alle beschikbare goederen juist benutten, de juiste omgang

3 Plato, *Phaedo* 68C.

4 Xenophon, *Mem.*, 1.6.5.

5 Xenophon, *ibidem*, 2.1.1.

6 Foucault (1984a), p.64-65 Vgl Aristoteles, *EN* 1150b30 en *EN* 1151a25.

7 Foucault (1984a), p.64.

8 Vgl. Aristoteles, *EN* 1140b12. En Plato, *Charmides*.

9 Nussbaum (1986), p 204

onderhouden, overal het juiste tijdsmoment kennen, tegenwoordig van geest zijn in woord en daad, in alle nuttige dingen ervaren zijn”¹⁰ De brede omschrijving van *sôphrosunê* valt op. Het omvat zowel het weten van het juiste moment, alsook het juiste beoordelen, plannen maken, tegenwoordigheid van geest, alsook ervaren te zijn in nuttige dingen. Zogezien is het niet vreemd dat Aristoteles op een andere plaats spreekt over de plaats van bezonnenheid tot de deugden als de architect, degene die het huis ontwerpt, tot de bouwmeesters. Aristoteles beschouwt daarom ook de bezonnenheid als handelend, als deel uitmakend van de bouwkunst. En, zo verduidelijkt hij verder, de bezonnenheid heeft de positie van de huismeester, hij is heer over alles en regelt alles, maar hij is toch niet de heer des huizes zelf.¹¹

Bezonnenheid is als zodanig niet een soort bedaardheid. In een bedaard leven hoeft, zo zegt Socrates, ook niet meer bezonnenheid te worden aangetroffen dan in een actief leven.¹² De matige brengt zijn verlangens (*epithumêtikon*) en behoeften in overeenstemming met de rede (*logos*), zodat hij “begeert hetgeen hij moet begeren, zoals hij het moet en wanneer hij het moet, en zo verordent het ook de rede”¹³

Een uitgebreide beschrijving die opnieuw de breedte van het begrip benadrukt, wordt gegeven door de Athener die ‘het bezonnen leven’ in de *Wetten* als volgt omschrijft: “Wie het bezonnen leven kent, zal het bestempelen als meegaand in alle opzichten, als een leven dat stille smarten, stille vreugden schenkt, dat zachte begeerten en liefdes zonder razernij vertoont, terwijl het losbandige leven (*hubris*) zich zal kenmerken als heftig in alle opzichten, met felle pijnen, felle genoegens, intense en prikkelende begeerten en uiterst razende minnedriften. In het bezonnen leven overtreffen de genoegens de smarten, in het losbandige leven overtreffen de smarten de vreugden in grootte, aantal en frequentie. Vandaar ook dat wij onvermijdelijk het ene leven aangener vinden, het andere pijnlijker. Wie aangenaam wil leven mag niet vrijwillig een losbandig leven leiden () Het is immers ofwel uit onwetendheid ofwel uit onmacht om zichzelf te bedwingen ofwel uit beide, dat heel de menselijke massa verstoken blijft van bezonnenheid.”¹⁴

Bezonnenheid, *sôphrosunê* wordt zowel door Plato als Aristoteles gezien als de regelaar van genoegens en passies. Bij Plato wordt het contrast gezocht met een losbandig leven (*akolasia*, *hubris*), bij Aristoteles staat een verstandig leven voor het vinden van een midden tussen ongevoeligheid

¹⁰ Aristoteles, *VV* 1250a30-35

¹¹ Aristoteles, *MM* 1189a32- 1189b9

¹² Plato, *Charmides* 160C

¹³ Aristoteles, *EN* 1119b16

¹⁴ Plato, *De Wetten* V 734AB

en buitensporigheid.

In de kern gaat het bij *enkrateia* en *sôphrosunê* om een principiële zelfwerkzaamheid, welke een bepaalde verhouding tot zichzelf vereist. Deze verhouding tot zichzelf wordt door Plato geschetst als het meester zijn over zichzelf, een verhouding van strijd. Door Aristoteles wordt deze verhouding tot zichzelf omschreven als een architect die de weg naar het midden aangeeft. Bij beide denkers wordt deze verhouding tot zichzelf alleen verworven door oefening, door leren door te doen ¹⁵

4.2 Oefening

De belangrijkste manier om de deugden te verwerven is de oefening. De geestelijke oefening kent bij de Grieken een lange traditie, die teruggaat op de pythagoreeërs. Bij nagenoeg alle Griekse schrijvers bestaat er een sterk besef dat de geest, de ziel alleen in een goede staat kan komen, wanneer deze geoefend wordt. Dit proces wordt zowel vergeleken met de andere kunsten, als met het in goede conditie houden van het lichaam. Zo zegt Aristoteles: "Maar de deugden verkrijgen we eerst door ze te beoefenen, zoals dit ook het geval is met alle kunsten. Want wat we moeten leren door doen, leren we al doende: zo worden we een bouwmeester door te bouwen en een citerspeler door op de citer te spelen."¹⁶

Zowel door Diogenes de Cynicus als door Xenophon wordt de samenhang tussen de oefening van het lichaam en de ziel benadrukt: "Hij placht te zeggen dat oefening tweërlei is; een van de geest en een tweede van het lichaam (...) en de ene helft van de oefening is onvolledig zonder de andere, daar goede gezondheid en kracht evenzeer behoren tot de dingen waar het op aankomt, hetzij voor het lichaam, hetzij voor het geestelijk leven. En hij placht bewijzen aan te voeren dat men via oefening de deugd bereikt. Zoals in de ambachten en andere kunstvaardigheden, zoals fluitspelers en atleten. (...) Niets in het leven heeft enige kans op slagen zonder voortdurende oefening, immers die is in staat alles te overwinnen."¹⁷

Over specifieke oefeningen voor de ziel is weinig geschreven. In het algemeen gaat het om een zich oefenen in het beteugelen van het genot en zijn begeerten. Van de pythagoreïsche school weten we dat de bezigheden van de leerlingen er als volgt uitzagen; de ochtendwandeling maakten ze alleen, "want ze waren van mening dat ze niemand moesten ontmoeten, voordat ze hun eigen ziel in de juiste toestand hadden

¹⁵ Vgl ook Foucault (1984a), p 63-78

¹⁶ Aristoteles, *EN* 1103a31-35 Vgl over het oefenen van de deugd ook Xenophon, *Mem* 3.9 En Cleanthes in Diogenes Laertius, 7.128

¹⁷ Diogenes Laertius, 6.68-71 Vgl ook Xenophon, *Mem*, 1.2.19-24

gebracht en harmonie hadden gebracht in hun denken, en zulk een rust achtten ze geschikt voor hun gedachtenleven”¹⁸ Daarna kwamen ze samen, onderricht en lering, verzorging van hun lichaam (massage of hardlopen, worstelen, oefeningen gericht op de lichaamskracht), middagmaal, daarna hielden ze zich bezig met staatszaken en een middagwandeling, die ze nu met twee of drie personen maakten, daarna een bad en een gemeenschappelijke maaltijd. Van de wetenschappen waren vooral de muziek, de geneeskunde en de kunst der profetie bij de pythagoreeers in trek. Van de geneeskunde vooral de dietetiek, daarbij ging het om het vinden van een juist evenwicht tussen inspanning, voeding en ontspanning. Lessen en mededelingen werden zoveel mogelijk in het geheugen onthouden. Er bestonden oefeningen in het zich herinneren, men stond niet van zijn bed op voordat men de gebeurtenissen van de vorige dag in herinnering had gebracht.¹⁹

Bij de pythagoreeers zien we de eerste vormen van zelfonderzoek die later een grote rol zullen gaan spelen in de hellenistisch-Romeinse tijd. Het is een zichzelf onderzoeken naar wat men iedere dag gedaan heeft. Dit avondonderzoek heeft de vorm van een inspectie en in die zin is er nog geen sprake van zichzelf onderzoeken om zichzelf te kennen. Op bepaalde wijze kunnen we een aantal dialogen van Socrates beschouwen als zelfonderzoek. De dialoog heeft als doel om de geest te oefenen in het hanteren van begrippen, maar ook in het helder krijgen van tegenstrijdige vooronderstellingen en meningen. Diogenes Laertius onderscheidt de dialogen van Plato in twee typen: één geschikt voor onderricht, het andere voor onderzoek. De dialoog voor onderzoek heeft twee hoofdgroepen: één met het doel de geest te oefenen en de andere ter oefening in het debatteren. Het doel dat op geestesoefening gericht is, heeft twee onderdelen, één gelijkend op de bekwaamheid van de vroedvrouw, het andere tot onderzoek van de opinie.²⁰

Over het algemeen zijn weinig tot geen beschrijvingen te vinden van specifieke oefeningen voor de ziel. Een verklaring hiervoor is ondermeer dat de oefening vooral bestaat uit het deugdzaam worden, uit de training in het omgaan met genot en pijn, het kennen van het juiste gebruik en moment, het matig en beheerst zijn. Met andere woorden, zoals Foucault ook zegt, de oefening is de praktijk zelf: “door oefening wen je aan de wijze waarop je je in het vervolg moet gedragen”.²¹ Het individueel gedrag is sterk afhankelijk van de situatie, waarvoor geen algemene

18 Jamblichus, *Leven en Leer van Pythagoras*, 96-100

19 Jamblichus, *ibidem*, 163-165

20 Diogenes Laertius, 3 48-51

21 Foucault (1984a), p. 74

oefeningen bedacht zijn. Een tweede verklaring is dat de oefeningen voor de ziel nauw samenhangen met de oefeningen voor het lichaam; wandelen, lichaams-oefeningen, maar vooral ook de hele diëtetiek, zoals we reeds gezien hebben.

4.3 Zelfkennis

Eén van de belangrijkste werkzaamheden in de geestelijke zorg voor zichzelf is het zelfonderzoek. We moeten ons afvragen welke vormen aan te treffen zijn en op welke wijze het zelf voorwerp van onderzoek is.

Diogenes de Cynicus verbaast zich erover dat de geleerden onderzoek doen naar alle ellende van Odysseus, maar onbekend zijn met die van henzelf "En dat musici de snaren van een lier stemmen, terwijl ze de gesteldheid van hun eigen zielen in disharmonie laten."²²

Het zichzelf onderzoeken heeft nog niet meteen de vorm van zelfkennis, tenminste er wordt in die vorm in de pythagoreïsche traditie niet over gesproken. Wel is hier een duidelijke vorm van zelfonderzoek bekend, die sterk gericht is op wat men al of niet iedere dag gedaan heeft, zoals blijkt uit het volgende pythagoreïsche fragment. "Aan twee momenten moest men volgens hem de meeste zorg besteden: het ogenblik van slapen gaan en het ogenblik van opstaan uit de slaap. Men diende op beide momenten zijn reeds verrichte en zijn toekomstige daden te overdenken ten einde zich rekenschap te geven van wat gebeurd was en de toekomst te voorzien. Voor het inslapen moest ieder voor zichzelf de volgende verzen zingen: "Laat op de tere ogen de slaap geen overwicht krijgen, voordat een ieder drie maal zijn werk van die dag overdacht heeft; waar ging het fout? wat heb ik gedaan? welke plichten verzuumde ik?" En voor het opstaan dit: "Ga allereerst bij het opstaan, aan zoete nachtrust ontgleden, degelijk na wat voor werk je de komende dag zult volbrengen".²³

Alleen dat wat men gedaan heeft, wordt onderzocht: niet de gedachten of gevoelens, maar de daden. Blijkbaar bestaan er criteria om te beoordelen of men iets 'verkeerds' gedaan heeft. Men oordeelt zelf over zichzelf, er is geen ander die al rechter optreedt over het zelf: men is inspecteur van zichzelf. Het gaat er ook niet om naar schuld te zoeken. De vraag is niet, heb ik mij schuldig gemaakt aan onmatig gedrag? Het gaat erom de daden te onderzoeken, om die op zichzelf te beschouwen, om daarvan te leren, ze te overdenken, te berispen of zich erover te verheugen.

Toch waart het 'Leer uzelf kennen' (*Gnôthi seauton*) in enkele Griekse teksten (vooral uit de socratische traditie) als een opdracht rond. De

²² In Diogenes Laertius, 6 26-29

²³ Porphyrius, *Leven en leer van Pythagoras* 40

spreuk uit het Delphische orakel zal nog eeuwen, tot in onze tijd, zijn invloed doen gelden. De inscripties op de muren van Delphi vermelden achter het 'leer uzelf kennen' "weet dat ge geen god zijt maar een mens, geen onsterfelijke maar een sterveling"²⁴. Wat is precies de betekenis en inhoud, die gegeven wordt aan het gebruikte begrip 'zelfkennis'? Vindt de zelfkennis zoals wij die nu begrijpen hier zijn wortels? Om te beginnen worden in de geraadpleegde literatuur slechts enkele uitwerkingen van het *gnôthi seauton* gegeven. Wanneer en hoe wordt dit gegeven zo belangrijk dat Foucault spreekt van een uit elkaar groeien van de zorg voor zichzelf en de praktijk van de zelfkennis – ten gunste van de laatste?²⁵

Voor zover het de onderzochte Griekse filosofische teksten betreft is de betekenis van zelfkennis niet groot. Allereerst is er het belangrijke fragment uit de *Alcibiades* waar Socrates invulling geeft aan het zichzelf kennen. Maar ook deze tekst is voor een gedeelte meer instrumenteel dan hermeneutisch, meer erop gericht zichzelf te kennen om zichzelf te kunnen vormen, maken, dan om zichzelf te doorgronden, te begrijpen of te verklaren.

'Wat betekent zorgen voor onszelf? Wanneer doen we dat nu echt?' zo vraagt Socrates zich in het reeds eerder aangehaalde citaat in de *Alcibiades* af.²⁶ Het gaat hierbij niet om de omstandigheden, maar om onszelf. Socrates maakt een vergelijking met andere vakkunsten. 'Hoe kun je weten hoe je goede schoenen maakt, als je niet weet wat een schoen is?' () 'Kunnen we eigenlijk wel weten hoe een mens zich kan verbeteren, als we niet eens weten wie we zelf zijn?' Belangrijk is het hier gestelde ethische doel zichzelf verbeteren en verder de nadrukkelijke samenhang tussen zichzelf verbeteren en zichzelf kennen. Of zoals Socrates zegt: "Alleen als we onszelf kennen weten we ook hoe we voor onszelf moeten zorgen, en anders niet." Maar het blijft bij dit zichzelf kennen om het maken (*poieō*) gaan. Het zichzelf kennen staat ten dienste van de richtlijn te zorgen voor zichzelf. Socrates gaat dan in op de betekenis van het woord 'zelf' (*autos*), vanuit het idee dat we kunnen ontdekken als we dat weten wie we zijn. Is dit zelf hetzelfde als het lichaam? Of is het zelf degene die het lichaam gebruikt? Maar dan is het zelf de ziel die het lichaam gebruikt. Nu komt Socrates op het punt waar het hem om gaat, de ziel die heerser (*archôn*) is over het lichaam. "Het is de ziel die we moeten leren kennen, dat is de opdracht van het 'Leer uzelf kennen'." ²⁷ En, zo vervolgt hij, wie voor zijn lichaam zorgt, verzorgt wat daarbij hoort, maar niet voor zichzelf. Duidelijk is dat Socrates hier een scheiding maakt tussen het

²⁴ Vgl. IJsseling (1994), p. 13.

²⁵ Vgl. Foucault (1988).

²⁶ Plato, *Alcibiades* 128E. Zie ook hoofdstuk 2.1.

²⁷ Plato, *Alcibiades* 131E.

lichaam en de ziel. Het lichaam moet op een juiste manier gebruikt en verzorgd worden, maar centraal staat de zorg voor de ziel. Dan keert Socrates opnieuw terug naar de betekenis van het woord 'zelf'; als we dit immers kennen, kennen we onszelf. Wat wordt met dit zichzelf kennen bedoeld? Duidelijk wordt hier iets geheel anders dan een soort psychologie bedoeld. Geen uitgebreide, analytische kennis over zichzelf, maar een speciaal inzicht. Het gaat erom hoe men alleen zichzelf ziet, alleen de kern. Socrates maakt dit duidelijk door de analogie van het oog. Stel dat het orakel tegen het oog zou zeggen "Kijk naar uzelf", dan zou het oog naar iets spiegelends zoeken, waarin het zichzelf, maar ook alleen zichzelf zou zien. Zelfs wanneer iemand een ander recht in de ogen kijkt, weerkaatsen zijn ogen in die van de ander. Het oog ziet zichzelf "in de kern waarmee gezien wordt", het kijkt naar die plek waar de kracht van het oog, het gezichtsvermogen zetelt. "Maar als de ogen gericht zijn op andere aspecten van de mens of van de dingen om hem heen die niet het wezen benaderen, ziet men zichzelf niet."²⁸

Wil de ziel zichzelf leren kennen, zo stelt Socrates, dan moet zij ook naar de ziel kijken en speciaal naar die plek waar de kracht van de ziel zetelt, wijsheid (*sophia*) dus. Wijsheid en inzicht hebben, is het goddelijke aspect van de ziel. Wijsheid is de zetel van kennis en het denken (*phronein*). Hiermee eindigt de analogie van het oog. Nu zou men kunnen zeggen dat Socrates de vraag naar het 'zichzelf kennen' verschuift naar wijsheid, waarvan dan echter opnieuw niet duidelijk is wat daaronder verstaan moet worden. Maar wel wordt een beweging van het zelf geschetst. Het zelf dat in een spiegeling van de ander zichzelf ziet – en daardoor zichzelf kent. Het gaat om een spiegelende vorm van zelfkennis. Toch heeft die ander, het oog van de ander bij Socrates slechts een metaforische betekenis. Het gaat immers alleen om de 'kern waarmee gezien wordt', om het wezen van het oog, om wijsheid. Hiermee legt Socrates sterk het accent op het weten. Wanneer je weet wie je bent, vooral wat je wezen is, ken je jezelf.

Een tweede belangrijk fragment waar zelfkennis aan de orde komt is bij Xenophon te vinden. Hij laat op een ongewone wijze Socrates aan Euthydemus duidelijk maken wat zelfkennis inhoudt. Wanneer Socrates aan Euthydemus vraagt of deze bij het lezen van de Delphische inscriptie 'Leer uzelf kennen' (*Gnôthi seauton*) geprobeerd heeft zichzelf te onderzoeken, vraagt hij tegelijk wat dit eigenlijk betekent.²⁹ "Geloof je dan", vraagt hij, "dat iemand zichzelf kent wanneer hij zijn naam kent, of veeleer degene die het zoals de paardenkopers doen, die het paard dat ze willen leren kennen, niet eerder werkelijk geloven te kennen, voordat ze getoetst hebben, of het volgbaar of stug, krachtig of zwak, snel of

²⁸ Plato, *Alcibiades* 132D-133C

²⁹ Xenophon, *Mem*, 4 2 24-29.

langzaam is en hoe het verder met de eigenschappen staat, welke voor het gebruik van een paard gewenst en ongewenst zijn, en op dezelfde manier ook getoetst heeft, hoe hij tegen de opgave als mens opgewassen is en duidelijkheid heeft over zijn capaciteiten (*dunamis*)?” Euthydemus antwoordt dat volgens hem inderdaad iemand die niets over zijn capaciteiten weet, zichzelf ook niet kent. Wie zichzelf kent, vervolgt Socrates, “weet wat voor hem nuttig is en kan onderscheiden wat hij aan kan en niet aan kan. Wie doet wat hij aan kan, verwerft wat hij nodig heeft en het gaat hem daarom goed. Anderzijds houdt hij zich verre van wat hij niet kan en begaat zo geen fouten en blijft voor onheil bewaard. Daarom is hij ook in staat andere mensen te beoordelen en door de omgang met anderen verwerft hij voordelen en beschermt zich tegen nadelen.”

Deze passage is belangrijk omdat het één van de weinige, zo niet de enige plaats is, waar enigszins uitgewerkt wordt wat in de socratische traditie onder ‘zelfkennis’ verstaan wordt. Hierbij valt op hoe sterk het accent ligt op het begrip *dunamis* capaciteiten, vermogens, bekwaamheden. Je kent jezelf blijkbaar, wanneer je je kracht, vermogens en capaciteiten kent. Het is een vorm van zelfkennis die sterk gericht is op het ‘gebruik van zichzelf’, op het handelen. Activiteiten moeten voordeel of nut opbrengen. Zelfkennis is sterk gericht op het kennen van je capaciteiten. Zelfkennis staat nog niet los van een maatschappelijke context, maar is er juist direct op gericht. Zelfkennis als voorwaarde om te slagen, om met andere mensen om te gaan. Er wordt verder niet gesproken over het kennen van zichzelf in termen van aard, gevoelens, karakter of het meegemaakte verleden. Er zijn wel woorden om uiting te geven aan deze *dunamis*, met name in de benaming van de deugden zoals deze bij Aristoteles het meest uitgewerkt is terug te vinden. Maar er zijn geen woorden voor zaken in het innerlijk welke niet direct op capaciteiten slaan. Er is geen hermeneutiek, die het zelf kan laten leren kennen in een taal die los staat van het vermogen om te handelen.

Een derde belangrijk fragment is van Aristoteles. De ander, in de vorm van een intieme vriend (*philos*), krijgt een bijzondere betekenis in het zichzelf kennen. “Wanneer iemand door naar zijn *philos* te kijken, ziet wat hij is en wat voor karakter hij heeft, is die vriend, wanneer we ons de meest intense vorm van *philia* voorstellen – voor hem als een soort tweede ik () Welnu, het is zeer moeilijk om zichzelf te kennen, maar het is ook het meest aangename (want zichzelf kennen is aangenaam) – bovendien, we kunnen onszelf niet vanuit onszelf bestuderen, () vanwege onze zelfingenomenheid of emoties, welke in velen van ons de juistheid van oordelen verduistert, zoals we, wanneer we ons gezicht willen zien, dit zien door in de spiegel te kijken, op dezelfde manier, wanneer we onszelf willen kennen, zullen we onszelf kennen door naar de *philos* te kijken.

Want de *philos* is, zoals we zeggen, een tweede ik (*heteros egô*).³⁰

De ander, een geliefde, is dus de spiegel voor het zelf. Hier is geen sprake van een kijken in de kern van het oog van de ander, zoals we bij Plato aantreffen, maar hier gaat het om een concrete *philos* als een tweede ik. Aristoteles beweert zelfs dat alleen door een dergelijk spiegelen, we in staat zijn onszelf te kennen. Zelfkennis, los van anderen verkregen, is niet betrouwbaar, wordt vervormd door onze eigen emoties. Expliciet wordt gesproken van een intense vriendschap, een vriendschap waar sprake is van liefde, van doorleefde ervaringen. Het zichzelf kennen is blijkbaar vanzelfsprekend voor Aristoteles het meest aangename. Zichzelf kennen is dus niet mogelijk zonder iemand anders als vriend. "De onafhankelijke (*autarkês*) persoon heeft *philia* nodig om zichzelf te leren kennen."³¹

Een *philos* kan bij Aristoteles zowel slaan op een familielid of een levensgezel, als op de relatie tussen ouders en kinderen. De vriendschap waar Aristoteles op doelt, is een vriendschap waarin gekozen wordt voor de ethische kwaliteiten van de ander.³² Deze keuze is wederzijds en is erop gericht om met elkaar naar het goede te streven. De betekenis van vriendschap in de Griekse cultuur is nauwelijks te overschatten. Men zou kunnen stellen dat vriendschap de hoeksteen van de Griekse gemeenschap is, zoals het gezin deze plaats in de hedendaagse tijd inneemt.³³

In de vorming van een persoon hoeft een vriend niet altijd de belangrijkste rol te spelen. Er zijn verschillende voorbeelden in de Griekse teksten te vinden, waar men op zoek is naar een geestelijk raadsman die kan helpen bij de vorming van zichzelf.

4.4 Retorica en sofisten

De nu volgende paragrafen onderzoeken wat de rol van de helpende ander is in de zorg voor de psyche. De onderzochte periode is de vijfde en vierde eeuw v.C. Voordat Athene in de vijfde eeuw een democratie wordt, regeren enkele tirannen de polis. Zij breken als het ware de adellijke macht af en zorgen indirect voor een sterkere positie van boeren en burgers. De versterking van de democratie vraagt om nieuwe waarden en andere wijzen van communiceren. In de volksvergadering, waarin iedere

30 Aristoteles, *MM* 1213a10-26.

31 Aristoteles, *MM* 1213a25. Vgl. Nussbaum (1986), p.364. Toch kent ook Socrates aan de ander een toetsende rol toe, zoals we hieronder nog zullen zien. Omgekeerd zou men kunnen zeggen dat het zichzelf leren kennen een element is van de bestaande Griekse *philia*-cultuur.

32 In hoofdstuk 5 wordt nader ingegaan op deze ethische kwaliteiten.

33 Een overzicht van de Grieks-Romeinse vriendschapscultuur is te vinden in: Wol-dring (1994) Vgl. ook Nussbaum (1986, p 328, 354). In hoofdstuk 9.1 wordt de overgang naar de hellenistische cultuur beschreven.

burger stemrecht heeft, moet men anderen overtuigen van een standpunt of wetsvoorstel. We moeten ons voorstellen dat Athene in de vijfde eeuw v.C., vóór de Peloponnesische Oorlog, maximaal 50 000 volwassen burgers telt, in de vierde eeuw, na oorlog en epidemie, maximaal 30 000. Deze getallen moeten met ongeveer 3,5 worden vermenigvuldigd om het aantal vrouwen en kinderen van deze burgers te berekenen. Daarbij komen dan nog de vrije ingezetenen zonder burgerrecht en de slaven. Bij elkaar opgeteld schat men het totaal aantal inwoners van Attica in de vijfde eeuw op maximaal 350 000 en in de vierde eeuw op maximaal 200 000.³⁴ Hoewel de meerderheid van de mannelijke burgers waarschijnlijk kan lezen en ieder van hen in de volksvergadering een gelijkwaardige stem heeft – er bestaat directe democratie – wordt de echte politiek toch bepaald door een elite van ongeveer 5 000 rijkere burgers, die elkaar kent. Athene is dus een ‘face-to-face-society’. Dit is het klimaat, waar in de vijfde eeuw v.C. de sofisten optreden. Het zijn rondreizende meesters in de retoriek en andere vakken.³⁵

In de strijd met de Perzen richt Athene in 477 v.C. met een aantal eilanden en Klein-Aziatische steden de Delisch-Attische zeebond op. Deze bond brengt geld bijeen voor de bouw van schepen om de Perzen te bevechten. Athene beheert het geld en gebruikt het op den duur om de eigen stad op te bouwen. Mede hierdoor stijgt de welvaart. De vijfde eeuw v.C. wordt ook wel de gouden eeuw genoemd. Het is de eeuw van de sofisten, de tragedie-dichters en van Socrates. Plato en Aristoteles zullen in de vierde eeuw v.C. volgen.

In deze periode komen we enkele begrippen in de zorg voor zichzelf tegen, zoals *psuchagôgia* in retoriek en tragedie, de dialectiek van Socrates, en *katharsis* bij Aristoteles. We zien verschillende manieren om een ander te helpen beter zicht te krijgen op zichzelf, zoals de reinigingsmethode van de sofisten, de waarheid van bepaalde begrippen te ontdekken (de dialectiek van Socrates) of het bewerkstelligen van een emotionele opruiming (*katharsis* bij Aristoteles). De *logos*, het woord, het gesprek, speelt vanaf het ontstaan van de retorica een belangrijke rol in de Griekse zorg voor de ziel. Het woord wordt ontdekt als een krachtig geneesmiddel (*pharmakon*), dat de ziel doordringend kan beïnvloeden. De dialoog wordt een systematische methode om een ander te bevragen, om te ontmaskeren hoe weinig hij eigenlijk over een onderwerp weet, en zo een denkproces op gang te brengen.

We ontmoeten het beeld van de sofist, de rondtrekkende meester in

³⁴ Vgl. Naerebout en Singor (1995).

³⁵ Het ontstaan van de sofistiek is beschreven door Martin (1976). Zie verder ook Van Dorp (1981).

aretè, ethische voortreffelijkheid, zoals Gorgias die de *logos* omschrijft als de grootste heerser. We horen Socrates spreken over de ander als een toetssteen (*basanos*) voor de ziel. Scherp zet Socrates enkele eigenschappen neer waaraan een dergelijke toetser van de ziel zou moeten voldoen. In de *Laches* is er sprake van een "*technikos peri psuchès therapeian*"; een deskundige in de zorg voor de ziel. Is hier sprake van een professionele helper? Wellicht, maar de context van de zorg blijft de zorg voor zichzelf.

Retorica (*rètorikè*) is de kunst van het overtuigen. Het is het bewerken, het tot stand brengen van overreding (*peithous dèmiourgos*), zoals Gorgias zegt.³⁶ Het gaat erom anderen te overtuigen van een bepaalde mening of opvatting, door goed te spreken (*to eu legein*). De retorica besteedt enerzijds veel aandacht aan het argumenteren, het opbouwen van een betoog. Anderzijds dient veel aandacht besteed te worden aan de wijze waarop de luisteraar beïnvloed kan worden. Zogezien is de retorica de eerste systematische methode in de oudheid waarin het woord gebruikt wordt om anderen te beïnvloeden.

Door de retorica willen de sprekers, de retoren, het innerlijk van de luisteraars raken. Het fysieke geweld, zegt IJsseling, blijft aan de buitenkant. "Het verbale geweld is veel subtieler. Het raakt het innerlijk van de mens. Wanneer iemand werkelijk door woorden wordt overgehaald en overtuigd, geeft hij zich innerlijk gewonnen en heeft hij bovendien de indruk zelf te denken wat hij denkt en in vrijheid te doen wat hij doet."³⁷ Het woord, de *logos*, heeft een bepaalde macht. Het woord is volgens Gorgias, "de machtigste heerser. Met een heel klein en onzichtbaar lichaam verricht het de meest goddelijke daden: want het heeft de macht angst te stoppen, verdriet te stillen, blijdschap te wekken en medelijden te verdiepen."³⁸

In dit verband wordt ook gesproken van *psuchagôgia* en *psuchagôgê*. Het staat in de Griekse tijd voor vormen van beïnvloeding van de ziel door verschillende manieren van aantrekking en boeien van de geest.³⁹ Zo gebruikt Aristoteles in de *Poetica* het woord *psuchagôgein* om de processen aan te geven waardoor een tragedie de ziel beïnvloedt.⁴⁰ Gorgias gebruikt het woord *psuchagôgia* om aan te geven hoe men de gezindheid van zijn toehoorders kan brengen waartoe men wil. Het gaat dus om een praktijk

³⁶ Plato, *Gorgias* 453A.

³⁷ IJsseling (1994), p.110.

³⁸ Gorgias, *Helena* 8.

³⁹ Vgl. I. Hador (1969), p 9. Hador noemt voorbeelden bij Xenophon, Isocrates en Demosthenes. *Psuchagôgê* betekent het aantrekken en uitlokken van levende zielen; leiden van vertrokken zielen naar een andere wereld; onderhouden, vermaken. *Psuchagôgia* betekent een middel om de geest te boeien en te overtuigen.

⁴⁰ Aristoteles, *Poetica* 1450a33.

waarin toehoorders op een bepaalde wijze door een uitbeelding of een redevoering geboeid en beïnvloed raken. Bij de retorica van de sofisten zien we voor het eerst een praktijk die aspecten bezit van een therapeutisch-educatieve relatie. Door de retorica leert men hoe dingen te zeggen zijn, zodanig dat het het gewenste effect op de gesprekspartner heeft.

Bij het beïnvloeden van anderen gaat het bijvoorbeeld om rechters in het gerechtsshof, raadsheren in de Raad, burgers in de volksvergadering of andere bijeenkomsten. Gorgias omschrijft de retorica als volgt: "In staat zijn iemand te overreden door middel van het woord, zowel de rechters aan het gerechtshof, de raadslieden in de raad, de burgers in de volksvergadering en in elke bijeenkomst die een openbare gelegenheid is. Ik kan u verzekeren dat, wanneer u deze vaardigheid bezit, de dokter en de gymnastiekleraar in uw dienst staan en dat zelfs de zakenman zaken blijkt te doen voor een ander dan zichzelf, namelijk voor u, die een meesterschap bezit over het woord en in staat bent iedereen te overtuigen."⁴¹

Onderwerp van een advies (*boulè*) zijn die zaken "die we op ons zelf terug kunnen voeren en die in onze macht liggen."⁴² Aristoteles onderscheidt zowel betogen gehouden in een bijeenkomst als persoonlijke adviezen.⁴³ Men moet op de juiste wijze op de gevoelens van bijvoorbeeld een rechter inwerken: door medelijden of woede of een andere emotie van de ziel (*pathè tès psuchès*) op te wekken.⁴⁴ De luisteraars, zegt Aristoteles verder, "beïnvloedt men, wanneer men ze door een betoog (*logos*) naar een gevoel meesleept. Want men neemt een ander besluit wanneer men treurig is, dan wanneer men blij is, en een ander besluit, wanneer men liefheeft dan wanneer men haat."⁴⁵

Daarom moet iemand die wil overtuigen weten hoe de emoties werken: "welke bij welk geval hoort, van welke aard het is, waardoor en op welke wijze ze totstandkomen."⁴⁶ Bij het houden van een rede of betoog, gaat het er niet alleen om ervoor te zorgen dat het betoog bewijzend en overtuigend is, "men moet er ook voor zorgen zichzelf en de luisteraars in een bepaalde stemming te brengen."⁴⁷ De retor moet dus zowel weten hoe hij een overtuigend verhaal moet houden, alsook op welk moment hij dit moet uitspreken. Hij moet weten wie zijn luisteraars zijn en in welke stemming, welk gevoel hij ze wil brengen. De retorische traditie, zegt Guépin, is een "een *ars* om emoties in woorden uit te drukken en

41 Plato, *Gorgias* 452CD.

42 Aristoteles, *Rhetorica* 1359a35.

43 Ibidem, *Rhetorica* 1356b1

44 Ibidem, *Rhetorica* 1354a16-18

45 Ibidem, *Rhetorica* 1356a15

46 Ibidem, *Rhetorica* 1356a20

47 Ibidem, *Rhetorica* 1377b25-30.

levert daarvoor een 'kunsttaal der hartstochten'.⁴⁸

De invloed van het woord is dus afhankelijk van de bijzondere situatie, van de toepassing, zoals die van een geneesmiddel. Gorgias zegt hierover: "De verhouding tussen de macht van het woord en de samenstelling van de ziel is dezelfde als die tussen de samenstelling van een geneesmiddel en de staat van het lichaam. Want zoals bepaalde middelen bepaalde sappen uit het lichaam drijven en sommige een eind aan een ziekte maken, maar andere aan het leven, zo is het ook met woorden: sommige brengen verdriet, andere genoegens, andere jagen angst aan, weer andere doen hun toehoorders moed vatten of bedwelmen en betoveren hun ziel met een kwalijk soort overreding."⁴⁹

Het woord heeft dus geen algemeen geldende betekenis, maar moet op een specifieke manier werken. "Volgens de sofisten en de retorische traditie zijn de woorden geen tekens die zouden staan voor de reeds gegeven of aanwezige werkelijkheid, maar zij vormen een eigen orde en worden begrepen als krachten waardoor iets wordt bewerkstelligd."⁵⁰

De sofisten (*sophistai*), zoals Protagoras, Gorgias en Hippias, zijn in de vijfde eeuw v.C. ondermeer beoefenaars van de retorica. Het zijn rondtrekkende meesters in de *aretè*, die welgestelde jonge mannen lessen in welsprekendheid en deugdzaamheid geven. Van meet af aan gaat het de sofisten niet om een volksoorming, zoals Jaeger zegt, maar om het vormen van leidinggevende burgers, van bestuurders, politici.⁵¹ Het doel is hen politieke *aretè* te leren, zoals Protagoras het uitdrukt. Hij omschrijft zijn werk verder als volgt: "een goede besluitvorming in persoonlijke aangelegenheden – hoe men zich bijvoorbeeld thuis en in het openbaar het beste kan gedragen – en hoe men in het openbaar met het grootste effect invloed uit kan oefenen in woord en daad. (...) Iemand te helpen goed en deugdzaam te worden. Ik ben de prijs die ik daarvoor vraag waard."⁵²

De sofisten houden zich bezig met het beoefenen van de wetenschappen, maar ook met lessen in levenskunst. Socrates vraagt zich kritisch af of een sofist "een soort koopman of grossier in voedingsmiddelen voor de ziel is?"⁵³ En deze voedingsmiddelen zijn dan leerstellingen en er zijn sofisten, zegt Socrates, die niet weten welke koopwaar goed of slecht voor de ziel is. "En bij de kopers is het net zo, of er moet onder hen een 'arts voor de ziel' zijn." De houding van de aristocratie ten opzichte van de sofisten is ambivalent. Guépin drukt dit als volgt uit: "De sofisten werden

48 Guépin (1983), p.270

49 Gorgias, *Helena* 14

50 IJsseling (1994), p 123

51 Vgl Jaeger (1944) II, p 368

52 Plato, *Protagoras* 319A, 328B.

53 Plato, *Protagoras* 313CE.

geduld als nu filmsterren, als trekpleister op party's, maar echt omgaan met ze doe je toch niet."⁵⁴

De sofisten houden zich ook bezig met zielszieken en dan vooral met degenen die denken iets te weten terwijl ze eigenlijk niets weten. In die zin wordt de sofistiek in Plato's dialoog *De Sofist* beschreven als een reinigingstechniek (*kathartikè*). De sofisten gebruiken een specifieke methode om iemand die teveel aan illusies lijdt te helpen. Deze dialoog is één van de oudste plaatsen waar een duidelijke vorm van hulp aan anderen beschreven wordt. Zo verhaalt Plutarchus over de praktijk van de sofist Antiphon, die "een kunst ontwierp om verdriet te genezen (*technè alupias*) analoog aan de methode waardoor artsen zieken behandelen. In Corinthe, dichtbij de agora, organiseerde hij een plaats met een bord waarop hij zichzelf aankondigde als iemand die in staat was de door verdriet getroffen door middel van spreken te behandelen. Hij informeerde zichzelf over de oorzaken (*aitiai*) van de kwelling en hij ontlaste en troostte zijn patiënten. Maar deze kunst (*technè*) werd door hem als beneden zijn stand beoordeeld en zodoende wendde hij zich tot de retorica."⁵⁵

Iemand die 'geestesziek' is, vecht een burgeroorlog uit met zichzelf in zijn innerlijk. "In de ziel van zwakke mensen wordt een strijd gevoerd tussen meningen en begeerten, wil en genoegens, rede en verdriet."⁵⁶ Een zeer ernstige vorm van onwetendheid is, dat men meent iets te weten wat men niet weet. Tegen dergelijke illusies helpt onderricht, en wel volgens een bepaalde methode: "Zij stellen iemand vragen over de dingen waarvan hij denkt dat hij er zoveel over te zeggen heeft, zonder dat hij er in werkelijkheid iets van begrijpt. Vervolgens laten ze met gemak zien dat het in feite losse meningen (*doxai*) zijn. Zij zetten die in het gesprek op een rij, en al vergelijkend tonen ze aan dat die meningen met elkaar in strijd zijn, terwijl ze hetzelfde onderwerp betreffen, hetzelfde doel beogen en op grond van dezelfde uitgangspunten zijn gevormd. De mensen die dit inzien, worden boos op zichzelf, schamen zich en worden milder tegenover anderen, en worden zo bevrijd van de hoge dunk die zij van zichzelf hebben en de stugge opinie die ze er over zichzelf op na houden."⁵⁷ De methode die beschreven wordt, kent drie fasen: (1) het stellen van vragen om iemand zich te laten uitspreken over wat hij denkt te weten; (2) het vergelijken van deze uitspraken en vooral het aantonen van de strijdigheid van deze meningen; (3) door inzicht een proces van boosheid te laten ontstaan, waardoor een verandering en bevrijding van een bepaald zelfbeeld teweeggebracht wordt.

⁵⁴ Guépin (1983), p. 307.

⁵⁵ Plutarchus, Vit. X orat. I 18. Gecit. in: Lain Entralgo (1958), p. 98.

⁵⁶ Plato, *De sofist* 228B.

⁵⁷ Ibid. *De sofist* 230B.

Welnu, zo spreekt de vreemdeling verder⁵⁸. “van alle bevrijdingen bezit deze, voor de getuige die ernaar luistert, wel de meeste charme, en, voor de patiënt die haar ondergaat, de duurzaamste resultaten. Want, mijn jonge vriend, zij die nu deze zuivering toedienen, gaan van hetzelfde principe uit als de dokters, die zich met het lichaam bezighouden. Volgens deze laatste zal een lichaam slechts voordeel kunnen halen uit het toegediende voedsel, indien de inwendige hinderpalen tevoren uit de weg worden geruimd. Tot dezelfde opvatting, maar dan betreffende de ziel, zijn ook de eerstgenoemden gekomen: de ziel zal slechts baat ondervinden van de toegediende kennis, als men haar vooraf aan kritiek onderwerpt en als men hem, die aan dit onderzoek blootstaat, er eerst toe kan brengen zich over zichzelf bescheiden op te stellen. Op die wijze dienen eerst de meningen, die de kennis in de weg staan, verdreven te worden: men moet de patient in alle zuiverheid (*katharos*) te voorschijn doen treden en hem de overtuiging bijbrengen dat hij weet wat hij inderdaad weet, maar ook niets meer.”

De sofistieke methode van het reinigen (*kathartikè*) wordt hier vergeleken met een reinigingsmethode uit de geneeskunde. Zij bestaat dus uit het reinigen en verwijderen van meningen die het juiste inzicht in de weg staan. Door een kritisch onderzoek wordt een toestand van boosheid gecreëerd, om zo te laten inzien welke kennis zuiver is.

En, zo concludeert de vreemdeling: “Om al die redenen, Theaetetus, moeten we dan ook verklaren dat de systematische ondervraging (*elenchos*), wel de voornaamste en meest afdoende van alle reinigingen is ”⁵⁹

Met de sofisten zien we een eerste vorm van geestelijke zorgpraktijk verschijnen. Het woord, het argument krijgt een therapeutische waarde. Er is specifieke aandacht voor de ‘ondervraagde’, die vergeleken wordt met een patiënt. Er is sprake van een reiniging van verkeerde of valse denkbeelden, van het opruimen van obstakels. Het doel is een beter en vrijer mens te worden. En ten slotte, er is sprake van een professionele relatie, waarin men zich tegen betaling laat vormen door een persoon die zich hierin bekwaam acht.⁶⁰ Het is een eerste vorm van professionele hulp

58 Ibid *De sofist* 230CD De vreemdeling is een dialoogfiguur, een wijsgeer uit Elea, hij wordt als zodanig aangesproken

59 Ibid *De sofist* 230CD

60 Over het algemeen zijn de ambachten retorica, filosofie, grammatica en ook geneeskunst alleen respectabel als men ze als amateur beoefent en er niet zijn brood mee verdient Vgl Horstmanshoff (1987), p 351 Dit in tegenstelling tot de sofisten, die behoorlijk geld vragen voor hun diensten Zo maakt Socrates een grap over het feit dat hij een vijftig-drachmen-lezing van Prodicus gemist heeft en nu moet volstaan met een één-drachme-lezing (Plato, *Cratylus* 384B) Een drachme is ongeveer een gemiddeld dagloon Prodicus vraagt dus een maandsalaris van een gemiddelde ambachtsman voor één lezing Protagoras legt uit hoe hij zijn honorarium vaststelt “telkens als iemand bij

in de antieke oudheid waar iemand tegen betaling kan leren een beter mens te worden.

4.5 Filosofie en filosofen

In hoofdstuk 2 hebben we gezien hoe sterk de filosofie de medische analogie opzoekt om zichzelf een eigen vakgebied en domein te geven. Beknopt en compact komt dit naar voren in de uitspraak van Epicurus, die hier nog eens herhaald wordt: "Leeg is het argument (*logos*) van de filosoof waardoor geen menselijk lijden therapeutisch wordt behandeld. Want zoals het gebruik van de geneeskunst geen zin heeft als ze niet de ziekten van het lichaam wegneemt, zo heeft de filosofie geen zin als ze niet het lijden (*pathos*) van de ziel uitdrijft."⁶¹

In het fragment is een drietal elementen van de medische analogie te herkennen: *logos*, het woord als het instrument van de filosoof; het menselijk lijden (*pathos*) als voorwerp van zorg; en de genezing (*iatreia*) van het lijden als doel van deze zorg. Kortom, de filosofie als geneeskunde voor de ziel. We hebben ook gezien hoe met name Socrates benadrukt dat de zorg voor de ziel voor iedereen moet gelden. In feite plaatst Socrates zich hierdoor tegenover de waarden van het volk, waarvoor gezondheid van het lichaam het hoogste goed is.⁶²

Wanneer gesproken wordt van de Griekse filosofie in de oudheid dient een onderscheid gemaakt te worden tussen de filosofie als vakgebied van de filosoof en als onderdeel van een bredere zorg voor zichzelf.

Filosofie in brede zin staat voor het zoeken naar wijsheid (*sophia*) en waarheid (*alêtheia*) als een voor iedereen na te streven activiteit. De term 'filosofie' zelf is, zegt Verhoeven, "in al zijn bescheidenheid een meta-term voor *sophia*, 'wijsheid' en de meta-component is niet een late ontwikkeling of een wanhopige kronkel, maar de oorsprong zelf en dus een bruikbaar criterium."⁶³ Met deze meta-component bedoelt Verhoeven het vermogen om te reflecteren over wijsheid en een wijze-zijn. Dit is immers hetgeen Socrates in de *Apologie* doet: onderzoeken wie er wijs is, politici, dichters of handwerklieden, door na te gaan of zij kunnen reflecteren over hun eigen wijsheid. Socrates' eigen wijsheid blijkt uit het feit dat hij de enige is die schijnt te weten dat hij feitelijk niets weet. Al de anderen pretenderen de wijsheid in pacht te hebben. In de *Apologie* wordt Socrates een

mijn lessen heeft gevolgd, betaalt hij, als hij wil, de som aan zilver die ik vorder; wil hij niet, dan gaat hij naar een tempel en verklaart daar onder ede hoeveel hij mijn lessen waard acht, en hij deponeert er dat bedrag." Plato, *Protagoras* 328B.

61 Epicurus, *US* 221 en hoofdstuk 2.1. Vgl. ook *VS* 54 en 55.

62 Vgl. Jaeger (1944) II, p 88.

63 Verhoeven (1984), p 100.

wijze (*sophistès*) genoemd: een wijze die zich bewust is van de betrekkelijkheid van zijn weten. De wijsheid die Socrates introduceert is, menselijke wijsheid, *anthrôpinè sophia*.⁶⁴ Het is een menselijke wijsheid die zich onderscheidt van de natuurfilosofie van de presocraten en de geleerdheid van de sofisten.⁶⁵

Verscheidene Griekse auteurs spreken over de beoefening van de wijsbegeerte. Zo zegt Aristoteles in de *Protrepticus*: "de beoefening van de wijsbegeerte is in korte tijd sterk toegenomen. Iedereen wil vrij zijn om zich aan de wijsbegeerte te kunnen wijden."⁶⁶

Ook Epicurus benadrukt het algemeen belang van de beoefening (*meletè*) van de filosofie, zoals we hierboven in een ander verband reeds gezien hebben: "Laat niemand wanneer hij jong is het beoefenen van de filosofie uitstellen, en laat ook niemand wanneer hij oud is het filosoferen moe zijn. Niemand kan immers beweren dat zijn tijd nog komt, of dat zijn tijd al geweest is als het gaat om geestelijke gezondheid."⁶⁷ In dit fragment wordt de filosofie krachtig aanbevolen voor elke leeftijd, jong en oud. Hoewel de filosofie vooral populair is bij jonge mannen, die naar de scholen van Plato, Aristoteles en Epicurus trekken, wordt zij gezien als één van de meest menseigene activiteiten. De beoefening van de filosofie is dus stellig niet voorbehouden aan filosofen. Dit neemt echter niet weg dat er wel sprake is van professionele filosofen, die in de meeste gevallen als leraren en adviseurs fungeren. Tegen de filosofische eis om te leven naar je wijsheid en, zoals bijvoorbeeld bij de cynici te breken met dagelijks gewoonten, wordt vreemd aangekeken. Filosofen worden in de komedies als enigszins vreemde vogels beschouwd.⁶⁸

Zo wordt Socrates naar zijn eigen zeggen gezien als een hoogst merkwaardig schepsel, die mensen in de war brengt.⁶⁹ Socrates is een *atopos*, een zonderling; hij is niet te plaatsen. Over het algemeen bestaat er in Athene enige tolerantie ten opzichte van vrije expressie van intellectuele kritiek. Desalniettemin is er ook een aantal gevallen bekend van verbanning, veroordeling, vervolging en het verbranden van boeken van intellectue-

64 Plato, *Apologie* 20D.

65 Vgl. Verhoeven (1984), p.110 e.v.

66 Aristoteles, *Protrepticus*, Rose 63, r.3; Ross,34.

67 Epicurus, *Ep. Men.* 122. Zie ook hoofdstuk 2.1.

68 Vgl. P. Hadot (1983), p.492. Een voorbeeld van een dergelijke komedie is *De Wolken* van Aristofanes. Deze houding zal tot in de hellenistisch-Romeinse tijd blijven bestaan. Vgl. bijvoorbeeld de brief waarin Seneca zijn vriend Lucilius aanraadt om zich vooral toch niet te gedragen als een filosoof met slordige kleding, onverzorgde haardracht en een oorlogsverklaring aan het kapitaal. En, zo schrijft hij verder: "De naam 'filosofie' alleen al roept, ook als hij bescheiden gehanteerd wordt, genoeg onlustgevoelens op." Seneca, *Ep.* 5.1-2.

69 Plato, *Theaetetus* 149A. Vgl. ook Pierre Hadot (1987), p. 148-149.

len.⁷⁰ Veel bekende filosofen behoren tot de aristocratie of hebben daar duidelijke banden mee.⁷¹ Hieruit zou men kunnen concluderen dat het beoefenen van de filosofie alleen voor de betere, van arbeid vrijgestelde laag van de burgerbevolking bestemd is. De sofisten beschouwen hun taak als politiek: mensen vormen tot betere burgers, betere bestuurders.⁷²

4.5.1 Socrates en de dialectiek

Eén van de meest duidelijke filosofisch-therapeutische methoden treffen we aan bij Plato in zijn dialogen (*dialogos*). De methode is gebaseerd op het samenspreken, *dialegesthai* (overleggen), waarbij de een vragen stelt aan de ander om helderheid en waarheid omtrent bepaalde begrippen te bereiken. De persoon, zijn karakter, zijn emoties als zodanig zijn geen voorwerp van gesprek. De dialectiek is dus, zoals Socrates zegt, "eerst standpunten tegenover elkaar formuleren, de bedoeling van de ander begrijpen en de eigen bedoeling verduidelijken en daarna zo uit elkaar gaan."⁷³

Socrates hanteert de methode van de *elenchos*, het kruisonderzoek, de methode van weerlegging door het ondervragen van zijn gesprekspartners. Hij leidt zijn ondervraagden van het persoonlijke naar het algemene, van het emotionele naar het intellectuele, naar algemene waarheden, naar algemene begrippen.⁷⁴ Terwijl de tragedie op de emoties werkt, doen de dialogen een beroep op de intellectuele vaardigheden van de ondervraagde en van de lezer.

De ondervraging is als het ware het eerste moment in de dialectiek, de ontmaskering van het vermeende weten. Door vragen te stellen probeert

70 Vgl. Dover (1976), die negen van dergelijke gevallen beschrijft. De veroordeling van Socrates tot het drinken van de gifbeker heeft hij volgens Dover mede te danken aan het feit dat een aantal jonge mannen waar hij contact mee had gehad, later vijanden werden van Athene. Een politieke veroordeling dus.

71 Xenophon en Plato komen uit Atheense aristocratische families. Aristoteles onder-richt aan het Macedonische hof de latere Alexander de Grote. Zie verder de persoonsbe-schrijving in Appendix II.

72 Vgl. de eerder gemaakte opmerkingen van Jaeger (1944) over de sofisten. De socrati-sche ascese, zegt Jaeger verder, is niet de deugd van een monnik, maar de deugd van een heerser. De deugden van de sofisten en van Socrates zijn politieke deugden. (II, p.102-112.) Politiek kan hier opgevat worden als het leven in een gemeenschap. Daarbij moeten we ons realiseren dat er voor de Grieken geen tegenstelling bestaat in de waarden van het persoonlijke versus het maatschappelijke leven. Er bestaat geen persoonlijk domein los van het sociale. Deze splitsing van het persoonlijke en maatschappelijke zal pas later ontstaan, waarschijnlijk in de Romeinse tijd, maar zeker in het vroege christen-dom. Vgl. Jaeger (1944), Foucault (1984b), Scholten (1989) en Van Tongeren (1991b)

73 Plato, *Gorgias* 457C.

74 Vgl. Nussbaum (1986), p 131.

Socrates duidelijk te krijgen dat bepaalde ideeën van zijn gesprekspartner niet kloppen of dat hij het antwoord schuldig moet blijven. Socrates probeert de grootste hinderpaal weg te nemen: denken dat je iets weet, terwijl je het eigenlijk niet weet. Het tweede moment is de maieutiek, de geestelijke verloskunde. Hierin gaat het erom dat de persoon tot een juist inzicht komt. De gesprekspartner ontdekt zelf door een cirkelende manier van vragen stellen in een steeds engere kring, hoe het ware begrip eruit ziet. De Stryker zegt hierover: "Bij beide, maar vooral bij het eerste moment moet de persoon er zelf achter komen dat wat hij als vaststaand beschouwde, dubieus is. Volgens Socrates moet het eerste, negatieve moment noodzakelijk aan het tweede, positieve moment voorafgaan."⁷⁵

De maieutiek wordt door Socrates zelf als volgt omschreven. "Het voornaamste in mijn kunst is: bij machte te zijn om, op alle mogelijke wijzen, te toetsen of de geest van de jongeman schijn en leugen baart, dan wel iets leefbaars of waarachtigs. Want mijn geval is ook nog in het volgende opzicht identiek met dat der vroedvrouwen: ik kan zelf geen wijsheid (*sophia*) baren. (...) De godheid dwingt me anderen te verlossen, maar ontzegt mij het baren."⁷⁶

In de methode van Socrates staat het gesprek, de dialoog centraal. Het gaat er bij hem niet om een boek te schrijven dat zijn leerlingen moeten leren. Zijn methode vindt in het hier en nu plaats: in de interactie tussen twee gesprekspartners. Socrates wil tot de waarheid van de dingen doordringen en deze waarheid in zijn gesprekspartners geboren laten worden.⁷⁷ Socrates draagt geen boodschap uit, maar is een wakkerschudder, zoals Verhoeven zegt. En zo vervolgt hij: "Er is niets priesterlijks in Socrates. Hij dwingt ook niet tot ontwaken, omdat hij een bepaalde boodschap heeft waarvan de inhoud alleen in wakkerheid vernomen kan worden door afgedwaalde gelovigen, ingedommelde burgers of verworpenen der aarde, die daar vervolgens lering uit kunnen trekken omtrent iets heel anders dan het wakker-zijn, bijvoorbeeld het einde der tijden. De wakkerheid is geen voorwaarde voor het vernemen van zijn boodschap, maar de inhoud zelf van die boodschap. Hij dwingt dus tot ontwaken, omdat hij het wakkere weten, al is het maar omtrent het niet-weten, onmisbaar vindt voor en zelfs identiek met een menselijke wijsheid en een menswaardig leven."⁷⁸

Nicias beschrijft in de *Laches* dit wakkermakingsproces als volgt: "als Socrates met iemand in contact komt en met hem in gesprek raakt, dan kent hij rust noch duur, ook al is het gesprek over iets heel anders

⁷⁵ De Stryker (1976), p 119

⁷⁶ Plato, *Theaetetus* 150C

⁷⁷ Vgl Nussbaum (1986), p 125

⁷⁸ Verhoeven (1984), p.119.

begonnen, voordat hij zijn slachtoffer langs de omwegen van de discussie zover heeft gekregen dat deze zichzelf moet verantwoorden, over de manier waarop hij leeft en over het leven dat hij totnutoe geleid heeft. Wanneer hij eenmaal in die positie is gebracht, zal Socrates hem niet laten gaan voordat hij hem op al die punten grondig heeft getoetst (*basanizô*)”⁷⁹. In dit fragment beschrijft Nicias de methode van Socrates als een vasthoudende ondervrager die geen genoegen neemt met halfslachtige antwoorden. Hij manoeuvreert zijn gesprekspartner in een kwetsbare positie, waarin hij zichzelf bloot moet geven, zodat het toetsingswerk, het onderzoek kan plaatsvinden.

De *elenchos*, zegt Kessels, “is dus destructief met een therapeutisch doel, hij breekt bestaande opvattingen af om het zoeken naar waarheid te bevorderen, om de mogelijkheid te creëren tot het opnieuw en beter doordenken van een kwestie”⁸⁰.

Socrates neemt in die zin niet de verantwoordelijkheid voor wat er met zijn gesprekspartner gebeurt. “En of het dan met iemand goed of slecht afloopt, dan kan men mij daar redelijkerwijs niet verantwoordelijk voor stellen, daar ik me nooit tot het geven van enig onderricht verbonden heb en dit ook nimmer heb verstrekt”⁸¹. Socrates wil met zijn leven als voorbeeld anderen helpen voor zichzelf te zorgen. Dit is ook de wijze waarop hij door anderen beoordeeld wordt, zoals blijkt uit de *Laches*.

In de *Laches* zijn twee ouders op zoek naar een geschikte leermeester (*didaskalos*) voor hun zonen en zoeken hiervoor een adviseur. Het gaat om “het onderricht ten bate van het zieleheil van jonge mensen”. Dan, zo vervolgt Socrates, moeten we ons afvragen of één van ons “deskundig is in de zorg voor de ziel (*technikos peri psuchês therapeian*), die dat vak ook goed kan uitoefenen en daarvoor goede leermeesters heeft gehad”⁸². Duidelijk is dat volgens Socrates hier sprake is van ‘vak’ (*technê*) dat geleerd kan worden. Het criterium bij dit zoeken naar de juiste leermeester is of hij zelf een goed mens was en welke mensen door zijn toedoen goed en deugdzaam zijn geworden. Laches, één van de ouders, gaat hier nog verder op in en zegt dat het er ook om gaat of de spreker en zijn woorden samenhangen. Of er sprake is van Dorische harmonie: iemand die in zijn leven overeenstemming gecreeerd heeft tussen zijn woorden en daden en als zodanig de toets der kritiek kan doorstaan. Leeftijd doet er dan niet meer toe (Socrates is jonger dan Laches) en aanzien evenmin. Laches is bereid zich door een dergelijk persoon – voor wie hij Socrates houdt – te laten onderwijzen, want, zo zegt hij, zoals Solon al zei, men is nooit te

⁷⁹ Plato, *Laches* 187E-188A.

⁸⁰ Kessels (1995), p. 14.

⁸¹ Plato, *Apologie* 33B.

⁸² Plato, *Laches* 185DE.

oud om te leren, maar dan wel van deugdelijke leermeesters.⁸³

In deze dialoog wordt om een goede leraar en helper te beoordelen, als één van de belangrijkste criteria de samenhang tussen *logos* en *ergon* genoemd. Het is een criterium dat in heel de Griekse filosofie doorklinkt. Men hoeft de dingen niet alleen helder op een rij te hebben en ze goed kunnen verwoorden. Het gaat erom ernaar te leven: de woorden moeten in harmonie zijn met de daden.

4.5.2 Profiel van een filosoof

Plato en Aristoteles presenteren verschillende beelden van een filosoof. Plato schetst een filosoof als een ideale mens en Aristoteles als een praktische wijze.

Plato stelt in de *Phaedo* dat het doel van de filosofie is los te komen van de ketening van het lichamelijke. De ziel moet deel hebben aan het zuivere, het ondeelbare, het goddelijke.⁸⁴ Het vrij worden van de macht van wensen en begeerten, van genot en pijn is een doel op zichzelf. Men moet worden als een god; ongevoelig voor lichamelijke en aardse zorgen. De ziel, zegt Nussbaum, moet dus los van het lichaam komen te staan; stabiel, kenbaar en controleerbaar door intellectuele activiteiten.⁸⁵ En, zo zegt zij verder, het beeld van de ideale mens in de *Phaedo* is een filosoof, puur, hard, alleen, onveranderlijk, "een leven van goedheid zonder kwetsbaarheid."

Bijzonder is het beeld dat Socrates schetst van een ander als toetser van de ziel. Het gaat om een opmerkelijk fragment dat ver weg lijkt te staan van het ongevoelige beeld van de filosoof uit de *Phaedo*.

In de *Gorgias* spreken Callicles en Socrates over hoe je je eigen ziel kunt toetsen en of een ander als 'toetser van de eigen ziel' kan optreden. "Als ik nu eens een ziel had van goud, Callicles, denk je dan niet dat ik blij zou zijn om één van die stenen te vinden waarmee men goud toetst? En een ideale toetssteen (*basanos*)! Ik zou er slechts mijn ziel tegenaan hoeven te strijken om, als de steen het met mij eens was om te verklaren dat mijn ziel een goede zorg had genoten, daarmee met absolute zekerheid te weten dat ik van degelijk allooi ben en verder geen andere proef meer nodig heb." Met die steen, verduidelijkt Socrates even later, bedoelt hij "iemand die goed wil toetsen of een ziel oprecht leeft of niet," en die om dit te kunnen toetsen "over drie dingen moet beschikken (...): kennis (*epistèmè*), genegenheid (*eunoia*) en de moed om vrijuit te spreken (*parrhèsia*)."⁸⁶

⁸³ Ibid. *Laches* 188C-189C.

⁸⁴ Plato, *Phaedo* 83E.

⁸⁵ Nussbaum (1986), p 156 en p.138.

⁸⁶ Plato, *Gorgias* 486D.

In dit citaat komt een aantal punten naar voren, allereerst het gegeven dat de toestand van een ziel te toetsen is. Hiervoor kan een toetssteen (*basanos*) gebruikt worden, een ander, die over een drietal eigenschappen moet beschikken: (a) kennis – waarbij niet aangegeven wordt wat voor soort kennis dit is, even later noemt Socrates het wijs-zijn (*sophos*), (b) genegenheid (*eunoia*), het gaat hier om een bepaalde zorgzaamheid, een welgezindheid en (c) de moed vrijuit te spreken, *parrhèsia*, de waarheid over iemand durven te zeggen, als tegenhanger van valse schaamte en het niet openhartig zijn. Niet alleen is te toetsen in welke staat ieders ziel verkeert, maar ook, en dit is niet minder belangrijk, zijn er volgens Socrates anderen die over de juiste eigenschappen kunnen beschikken om dit toetsingswerk te doen. In de tekst wordt deze activiteit niet voorbehouden aan bepaalde personen. De genoemde eigenschappen staan voorop en worden in dit geval door Socrates aan zijn gesprekspartner toegedicht.

Maar verder gaat het ook nog om iets anders: het toetsen van zichzelf aan of door een ander heeft niet de vorm van het leren kennen of begrijpen van het binnenste van diens ziel. Het is een toetsen in de vorm van de spiegel die een ander het zelf voorhoudt, zoals we bij Aristoteles hebben gezien.

Aristoteles noemt praktische wijsheid (*phronèsis*) als één van de belangrijkste eigenschappen van een wijze (*sophos*). Hij benadrukt het belang van de perceptie (*aisthèsis*) van het bijzondere, zoals bij de klinische blik van een arts. Het gaat om een vorm van in-zicht, om te zien, waar te nemen dat “verschillende dingen voor verschillende mensen onaangenaam en plezierig zijn”.⁸⁷ Het gaat om een herkenning van het singuliere, welke een reactie met gevoel mogelijk maakt. De klinische blik betekent niet alleen weten wat er aan de hand is, het betekent ook weten welke reactie het meest wenselijk is. Het is een vorm van empathie, waardoor de ander voelt dat men ‘doorheeft’ wat er aan de hand is.⁸⁸

Het vermogen om te zien wat er in een bijzondere situatie gevraagd wordt, kan volgens Aristoteles alleen door ervaring (*empeiria*) geleerd worden. “Jonge mensen kunnen wiskundigen en geometristen worden en wijs zijn in dergelijke dingen, maar zij schijnen geen mensen te worden met praktische wijsheid. De reden hiervoor is dat praktische wijsheid om het bijzondere gaat, dat alleen grijpbaar wordt door ervaring (*empeiria*), en een jonge persoon is niet ervaren. Want voor ervaring is een bepaalde hoeveelheid tijd vereist.”⁸⁹

In het bovenstaande is de rol van een filosoof beknopt beschreven. Drie vormen zijn genoemd, namelijk, als een afstandelijke, boven het dagelijks

87 Aristoteles, *EN* 1128a25. Over de rol van perceptie. *EN* 1109b22-23.

88 Vgl. Nussbaum (1986), p. 309.

89 Aristoteles, *EN* 1142a12-16.

leven verheven persoon (Plato); (b) als een toetssteen voor de ziel met drie belangrijke eigenschappen, kennis en wijsheid, genegenheid, en openhartigheid (Socrates) en (c) de praktische wijze die het bijzondere kan herkennen en invoelen (Aristoteles).

Hierboven is aangegeven hoe Socrates de dialoog als methode gebruikt om tot de kern van begrippen bij zijn gesprekspartner te komen. Er zijn in de geraadpleegde Griekse teksten weinig plaatsen te vinden waar een dergelijke therapeutische methode is uitgewerkt. Een andere therapeutische methode is de *katharsis*.

4.6 *Katharsis*

Katharsis is een Grieks begrip dat vooral door Aristoteles op een specifieke emotioneel-therapeutische manier gebruikt wordt. Bij *katharsis* is er sprake van een psychisch-emotioneel reinigingsproces dat als zodanig overeenkomsten heeft met principes uit de hedendaagse psychotherapie.⁹⁰

Bij *katharsis* gaat het om reiniging, zuivering, opruiming en verheldering.⁹¹ Plato spreekt over *kathartikè* in de *Sofist*: “dat er twee soorten van reiniging bestaan: een die de ziel raakt, en daarnaast een andere die het lichaam betreft.”⁹² *Katharsis* krijgt bij Plato de betekenis van reiniging van het lichaam omwille van de ziel. “Laten wij ons tijdens dit leven rein houden van het lichaam tot op het ogenblik dat God zelf ons ervan verlost. (...) Is reiniging (*katharsis*) immers niet, dat, wat ook reeds in de oude traditie wordt uitgedrukt, het zoveel mogelijk scheiden van de ziel van het lichaam?”⁹³

Maar bij Aristoteles treffen we een ander gebruik van het woord *katharsis* aan in verband met muziek en tragedie. Bij hem gaat het om een emotionele reiniging, een emotionele opruiming. In een omschrijving van de tragedie (*tragôidia*) noemt hij als laatste kenmerk van een tragedie: “door middel van het opwekken van medelijden (*eleos*) en angst (*phobos*) de *katharsis* van dezelfde emoties tot stand brengen.”⁹⁴ Gorgias beschrijft hetzelfde proces met betrekking tot de dichtkunst. “Dichtkunst (...) vervult toehoorders met rillen en beven van angst, droefheid en tranen van medelijden, weemoed en smart van verlangen: bij het wel en wee van andermans daden of lichaam lijdt de ziel door de woorden, een ‘eigen’ leed.”⁹⁵ Door de beleving van woorden in een interactie tussen een dichter

90 Vgl. Van der Staak (1984).

91 Vgl. Nussbaum (1986), p.389.

92 Plato, *De sofist* 227C.

93 Plato, *Phaedo* 67AC.

94 Aristoteles, *Poetica* 1449b26-28.

95 Gorgias, *Helena* 9.

en luisteraar beleeft de luisteraar zijn eigen leed. Opmerkelijk is het passieve element in dit proces, een beleving die men ondergaat, waarvoor men zich slechts open hoeft te stellen.

In een tragedie worden door een bepaald spel, door in de eerste plaats te acteren en niet te vertellen, emoties bij de toeschouwers opgewekt. Nu moeten we ons realiseren dat een tragedie een heel andere betekenis in de Griekse tijd heeft dan in onze tijd. Griekse tragedies hebben een ethisch-vormende waarde. De opvoeringen vinden plaats bij daglicht, waar de toeschouwers elkaar kunnen zien, men reageert sterk en zichtbaar op de gebeurtenissen.⁹⁶ Door deze emotionele reacties kan een toehoorder helderder zien wat er in het spel en bij zichzelf gebeurt.

Katharsis, zo concludeert Van Boekel, "is bij Aristoteles een psychisch proces in het gevoelsleven, dat eindigt met een verlicht worden van de gevoelsspanningen. Er worden geen passies uitgedreven, primair geregeld of van object gewijzigd, de passionele spanning wordt louter en alleen verlicht. De passie blijft dus in haar wezen wat ze is, maar dan in een andere intensiteit en een andere gerichtheid, nl. de passies zijn niet tegen elkaar gericht".⁹⁷

Een andere plaats waar Aristoteles het begrip *katharsis*, in de zin van een emotionele reiniging gebruikt is in een fragment uit de *Politika*. Het fragment gaat over de *mousikè*, in het bijzonder het gebruik van verschillende toonaarden. Vanwege het belang is hier het hele fragment weergegeven.

"We accepteren de onderverdeling van melodien die sommige filosofen maken, die beweren dat sommige verbonden zijn met karakter (*èthika*), sommige met daden (*praktika*) en andere met (religieuze) inspiratie (*enthousiastika*) en die beweren dat iedere melodie een harmonie (*harmonia*, toonaard) heeft die past bij zijn natuur. Maar we zeggen dat *mousikè* niet gebruikt zou moeten worden voor slechts één doel: want het kan gebruikt worden voor de opvoeding van jonge mensen (*paideia*), terwille van *katharsis* en met betrekking tot het dagelijks leven, voor ontspanning en het verdwijnen van spanning () Want de emoties die bij sommige zielen hevig optreden, zijn in alle mensen aanwezig, bij de een minder sterk dan bij de ander, zoals bijvoorbeeld medelijden en angst en ook inspiratie (*enthousiasmos*). Juist bij mensen die bezeten zijn door bepaalde passies of door religieuze opwinding, en door deze melodien in een toestand van razernij geraakt zijn, worden weer door bepaalde gewijde melodien rustig, alsof zij een geneeskundige behandeling (*iatreia*) en *katharsis* doorgemaakt hebben. Inderdaad is het nodig dat mensen die vatbaar zijn voor medelijden en angst, en voor emoties in het algemeen,

⁹⁶ Vgl. Nussbaum (1992), p. 115.

⁹⁷ Van Boekel (1957), p. 90.

een soortgelijke ervaring zouden moeten hebben, en ook andere in zoverre zij last hebben van deze emoties; en dat allen een *katharsis* ondervinden en een aangename verlichting. Op dezelfde manier geven de kathartische melodieën een onschadelijke vreugde (*charan*) aan mensen.”⁹⁸

In dit fragment komen ondermeer de volgende punten naar voren: emoties (*pathè*) zijn in alle mensen aanwezig; alleen bij de een minder sterk dan bij de ander. Mensen die in een toestand van razernij terechtgekomen zijn, zijn door bepaalde melodieën weer rustig te maken, alsof zij een genezing en *katharsis* ondergaan. In zoverre mensen in het algemeen last hebben van emoties, zouden zij een *katharsis* moeten ondergaan om zo een aangename verlichting te verkrijgen. Voor dit onderzoek zijn met name de laatste drie punten belangrijk. Aristoteles spreekt hier over een reiniging, opruiming van emoties door het ondergaan van bepaalde emoties. Deze emotionele opruiming leidt tot een ‘aangename verlichting’.

Volgens Aristoteles zijn emoties door passieve op het gevoel inspelende factoren (zoals muziek en tragedie) zodanig te beïnvloeden dat er een helende en reinigende werking van uitgaat. Uit het fragment in de *Politika* mag men afleiden, dat Aristoteles een soortgelijk therapeutisch proces aanbeveelt voor elke emotionele last.

Conclusie

In dit hoofdstuk gaat het om de onderzoeksaspecten: welk werk moet men aan zichzelf verrichten en welke hulp van anderen wordt daarvoor aange-reikt? Het werken aan zichzelf draait om twee nauw samenhangende begrippen: *enkrateia* en *sôphrosunè*, zelfbeheersing en bezonnenheid. Het zijn werkzaamheden die verwijzen naar het ethisch doel dat bereikt dient te worden: meester te zijn over zichzelf en een bezonnen, dus wijs leven te leiden. De zelfbeheersing heeft vooral betrekking op de lichamelijke behoeften. Bezonnenheid staat voor het vinden van een bepaald evenwicht in zijn eigen leven, een soort rationeel zelfbezit.

Er bestaat een sterke samenhang tussen de oefening van de geest en de oefening van andere kunsten, alsook het lichaam. Een bijzondere vorm is het zelfonderzoek, zoals we dat bij de pythagoreeërs aantreffen. Het zichzelf onderzoeken heeft bij Pythagoras de vorm van een onderzoek naar de al of niet gedane taken of activiteiten. Bij Socrates treffen we een vorm van zelfonderzoek aan die gericht is op het zelf als de kern van de ziel: wijsheid (*sophia*). Het gaat Socrates blijkbaar om een soort mediteren over de kracht van de ziel, los van zijn persoonlijke en bijzondere context. Een persoon, zijn verlangens, emoties en ervaringen spelen in dit zelfonder-

⁹⁸ Aristoteles, *Politika* 1341b32-1342a18

zoek geen rol. Het gaat om het zich herinneren van eeuwige waarheden over het wezen van het zijn en de dingen. Het is een schouwen naar zichzelf om een waarheid buiten zichzelf uiteindelijk weer in zichzelf terug te vinden. Het lichamelijke, het singuliere is daarbij alleen maar een last, waarvan je bevrijd dient te worden. In het verlengde hiervan ligt Plato's beeld van een filosoof. Het is iemand die boven het menselijke moet staan, die anderen kan helpen op zoek te gaan naar algemene waarheden, los van de persoonlijke context. Het is de lijn van de *epistèmè*, het zoeken naar wetenschappelijke kennis los van het bijzondere.

Hiertegenover staat Aristoteles. Zelfkennis wordt door Aristoteles in de context van de *philia* geplaatst. Bij het zichzelf kennen gaat het om het persoonlijke karakter, de ander krijgt een cruciale, spiegelende rol. Het zichzelf kennen omschrijft Aristoteles als het meest moeilijke, maar ook het meest aangename. Het zelf hoeft zichzelf niet af te zonderen van anderen om zichzelf te onderzoeken, maar kan een geliefde ander gebruiken om zichzelf in terug te zien. Zowel bij Aristoteles als in het voorbeeld van Xenophon betekent zelfkennis, het kennen van de werking van emoties en het kennen van de eigen capaciteiten en grenzen. Er wordt geen zelfkennis beschreven, waarin men zichzelf moet ontciferen of moet zoeken naar diepere drijfveren in zichzelf.

Die ander is bij Aristoteles in dit belangrijke fragment geen professionele helper. Toch treffen we in de Griekse tijd in verschillende gedaanten personen aan die zich bekommeren om het geestelijk welzijn van anderen. Het woord, de *logos*, speelt hierbij een centrale rol. Bij de sofisten zien we een vorm van geestelijke zorg die verschillende onderzoeksaspecten omvat. Er is sprake van een zorgpraktijk voor geestelijke gezondheid, er is een persoon die zich bij een sofist voor een 'gesprek' aanmeldt, de sofist gebruikt een duidelijke methode en probeert een veranderingsproces bij zijn gesprekspartner op gang te brengen, met als doel deze persoon te bevrijden van verkeerde denkbeelden en zo een beter mens te worden. De retorica benadrukt de rol van het juiste moment van het spreken ten opzichte van een ander: de wijze waarop iets gezegd wordt, de stemming van de toehoorder en het juiste moment. De werking van woorden hangt in hoge mate af van de kunst van het spreken. Het is dit oog voor het singuliere dat ook bij Aristoteles naar voren komt. De wijze (*sophos*) is bij Aristoteles iemand met de nodige levenservaring, die juist door deze ervaring de juiste perceptie heeft.

Filosofie is enerzijds een activiteit, die volgens Epicurus voor iedereen noodzakelijk is om geestelijk gezond te zijn en blijven. Anderzijds is de filosofie het vakgebied van de filosoof, die het lijden van de ziel moet genezen. In dit verband is het treffend hoe helder Socrates de eigenschappen van een toetser van de ziel neerzet: *epistèmè* en *sophia*, kennis en

wijsheid; *eunoia*, welgezindheid en zorgzaamheid en *parrhèsia*, de moed om openhartig te spreken. In de *Laches* treffen we een duidelijk verband aan tussen het zich bekommeren om het zieleheil van jonge mannen en een persoon die zich hierin heeft bekwaamd (*technikos peri psuchès therapeian*). Een antieke psychotherapeut? Wanneer we het woord etymologisch zouden beschouwen wellicht wel. Maar de context en het doel zijn anders. Het doel van de Griekse zorg voor de ziel ligt ingebed in een persoonlijke ethiek, het onderwerp van het volgende hoofdstuk.

Doel van de geestelijke zorgpraktijk

In dit laatste hoofdstuk van deel II wordt de zesde onderzoeksvraag besproken. Welke doelen worden in de zorg voor zichzelf nagestreefd? Welke ethische criteria worden gebruikt in het beoordelen van zichzelf en anderen?¹

In grote lijnen is te stellen dat de Griekse (ethische) filosofie gaat over een wijze van leven. De vraag hoe we moeten leven staat zowel bij Plato/Socrates, Aristoteles als Epicurus centraal. Zo zegt Socrates in de *Gorgias*: “Je ziet toch dat ons gesprek gaat over iets dat een mens heel ernstig moet nemen – zelfs iemand met weinig verstand – en wel: hoe we moeten leven.”² Bij deze levenswijze gaat het sterk om het stellen van een doel, zijn eigen leven ter hand nemen, om zo een bepaalde staat van zijn te bereiken. Het is belangrijk dat ieder, “die zijn leven naar zijn eigen goeddunken kan inrichten, zich ten doel stelt een mooie/nobelevenswijze te realiseren of het nu roem, rijkdom of vorming is, waarop hij al zijn acties kan afstemmen.”³ Dit zich een doel stellen (*telos*) betekent bij Aristoteles, met name vervulling. Het gaat niet om een einddoel, om een uiterste, maar om een optimum: een vervulling van het beste.⁴

Bij de wijze van leven gaat het er ook om zijn leven te veranderen, te

1 Wanneer hier gesproken wordt van ethisch, wordt hiermee gerefereerd aan het Griekse woord *èthos*, in de betekenis van gewoonte, gebruik, zede, aard, karakter; houding. Het gaat om de juiste gewoonten, waardevolle levenswijzen. De *èthikè* is bij de Grieken de kunst van het handelen, een levenskunst. Vgl. De Stryker (1987), p.150. In hoofdstuk 11 wordt het begrip ethiek verder uitgewerkt.

2 Plato, *Gorgias* 500C. Vgl. een soortgelijke uitspraak in: Plato, *Politeia* 352D.

3 Aristoteles, *EE* 1214b2-5.

4 Vgl. voor de betekenis van *telos*, Verhoeven (1985), p.178 e v.

verbeteren. Zo zegt Protagoras hierover tegen Socrates: “als je mijn leerling wordt, zul je een beter mens worden”⁵. De centrale vraag is dus, stelt Socrates: “Hoe word ik een beter mens en waarin maak ik vorderingen?” Hoewel bepaalde ethische waarden hierbij een grote rol spelen, gaat het ook om “het verfijnen van ons menselijk gedrag”⁶. Het gaat meer om een levenswijze dan om antwoord te krijgen op de vraag wie men is, meer om een bestaansstijl dan om een hermeneutiek gericht op de eigen identiteit.

Enkele schrijvers noemen een specifiek ethisch doel. Zo noemt Aristoteles *eudaimonia*⁷, het bereiken van een bloeiend leven en Epicurus, het bereiken van een aangenaam leven. Nagenoeg alle denkers veronderstellen een sterke samenhang tussen verschillende hoedanigheden als een mooi, goed en gelukkig leven. In die zin is het moeilijk één specifiek *telos* te noemen die als einddoel van de ethische zorg zou kunnen dienen. In het bereiken van deze toestand heeft de *logos*, een sturende rol. We zullen onderzoeken hoe het Griekse *logos* verstaan moet worden.

Een tweede vraag die in dit hoofdstuk gesteld wordt, is welke houding men geacht wordt ten opzichte van zichzelf in te nemen. Bij deze vraag gaat het niet zozeer om wat bereikt moet worden, alswel welke verhouding men tot zichzelf dient in te nemen. Is dit een verhouding van strijd, van vriendschap of moet men verantwoording afleggen aan een ander buiten zichzelf?

5.1 Een bloeiend leven: *eudaimonia*

Voor Aristoteles is het doel van het leven, het hoogste goed heel duidelijk: “Over de naam zijn de meesten het wel eens, want zowel de grote massa als de meer ontwikkelden noemen dit goede *eudaimonia*, en nemen aan, dat goed leven en goed handelen samenvalt met gelukkig zijn”⁸. Bloeiend leven, *eudaimonia*, wordt hier niet gezien als een passieve eindsituatie die bereikt kan worden, maar al meteen wordt de samenhang benadrukt tussen goed leven, goed handelen en gelukkig zijn. Het begrip *eudaimonia* moet dan ook volgens Rackham, en ook Nussbaum, eerder begrepen worden als een activiteit dan als een gevoelstoestand. Het kan beter vertaald worden door ‘welzijn’ en ‘voorspoed’ of *human flourishing* dan door het meer passieve ‘geluk’⁹. In het hierboven aangehaalde citaat valt de

5 Plato, *Protagoras* 318A-318E, 328B

6 Plato, *Politeia* 606E

7 De vertaling van het woord *eudaimonia* door een bloeiend leven is een interpretatie op grond van het werk van Nussbaum. Zie hieronder paragraaf 5.1

8 Aristoteles, *EN* 1095a17. Vgl. ook *MM* 1184b9-10

9 Rackham, vertaler van *EN*, p. 10, en Nussbaum (1994b), p. 15

actieve samenhang tussen goed leven en gelukkig zijn het meest op. Daarbij gaat het meer om de werkzaamheid zelf, de *energeia*, dan om het geluk als zodanig. Of in een vergelijking met het zien: het gaat niet zozeer om het hebben van goede ogen, als om de kracht om te zien, meer om het gebruik, de werking, de werkzaamheid (*energeia*, *Betätigung*) dan om de capaciteit als zodanig.¹⁰ Het bloeiend leven moet dus bereikt worden; vandaar dat kinderen volgens Aristoteles niet 'gelukkig' kunnen zijn. Met andere woorden, men moet werken aan zijn geluk en pas als het grootste deel van het leven voltooid is, kan beoordeeld worden of men gelukkig is.¹¹ Dit wil zeggen dat het begrip geluk bij Aristoteles veel minder momentaan is, dan de hedendaagse invulling ervan. Het komt veel meer aan op een bepaalde werking en activiteit dan op een bepaalde toestand. Ofwel geluk is bij Aristoteles geen statisch, maar een dynamisch begrip.

In de *Rhetorica* geeft Aristoteles een brede omschrijving van *eudaimonia*: "*Eudaimonia* bestaat in het juiste uit de deugd ontspringende handelen (*eupraxia met' aretès*), of in de *autarkeia* van het leven, of in het aangenaamste en veiligste leven, of in het gedijen van het bezit en de gezondheid van het lichaam verbonden met de mogelijkheid dit alles te bewaren en te benutten. In één of meer van deze dingen bestaat naar de algemene mening het geluk."¹²

Bij de verschillende betekenissen die aan een bloeiend leven gegeven worden, valt allereerst op dat het gaat om goed handelen, *eupraxia*: geluk is goed handelen. Het is een handelen dat ontspringt aan de deugden, aan voortreffelijkheid (*aretè*).¹³

Vervolgens valt de plaats van het begrip *autarkeia* op. *Autarkeia* betekent: "dat iets in zichzelf genoeg is."¹⁴ *Autarkeia* heeft in de Griekse filosofische teksten twee betekenissen: innerlijke vrijheid en niet afhankelijk zijn van uitwendige behoeften.¹⁵ Bij dit onafhankelijk-zijn gaat het niet om een onafhankelijk-zijn van enige buiten het individu bestaande

¹⁰ Aristoteles, *MM* 1184b12-16.

¹¹ Ibid. *MM* 1185a5.

¹² Aristoteles, *Rhetorica* 1360b14-18.

¹³ *Aretè* betekent goedheid, deugdelijkheid, voortreffelijkheid, volmaaktheid; voortreffelijke eigenschap. *Aretè* is bij Aristoteles een verzamelnaam van voortreffelijke kwaliteiten zoals dapperheid, bezonnenheid, rechtvaardigheid, vrijheidszin, zachtmoedigheid, vriendschap en wijsheid. Enerzijds gaat het om de aanduiding van een bepaalde ethische eigenschap, anderzijds om de aanduiding van een ethische kwaliteit. Een vertaling van *aretè* door deugd is te statisch, en heeft in het hedendaags Nederlands een connotatie met fatsoenlijk, netjes, kuis. Een deugdzzaam leven wordt geassocieerd met gehoorzaamheid, braafheid, passiviteit. Vgl. Vandermeersch (1995, p.108). *Aretè* wordt hier gezien als een optimale ethische kwaliteit.

¹⁴ Wilpert (1950), p.1039. Zie voor de betekenis van *autarkeia* ook hoofdstuk 3 4

¹⁵ Vgl. Wilpert (1950), p.1040. Wilpert spreekt van *aussere Bedürfnislosigkeit*.

normen, zoals het hedendaagse begrip autonomie ondermeer inhoudt, maar om het meester-zijn over zichzelf.¹⁶ Het onafhankelijk zijn van anderen, de relatie met de ander staat niet voorop, maar de verhouding tot zichzelf, waarbij relaties met anderen noodzakelijk zijn. Het gegeven dat in de Griekse ethiek de verhouding tot zichzelf centraal staat, betekent nog niet dat relaties met anderen daarmee onbelangrijk zijn. Relaties met anderen zijn geen ethisch, zelfvormend criterium.

Ethische kwaliteiten geven aan wat in bepaalde situaties al of niet gepast en behoorlijk is. Ze geven een richting aan, tussen een teveel (*hyperbolè*) en een te weinig (*endeia*). Door de ethische kwaliteiten, zegt Aristoteles, zijn we in staat tot schone daden.¹⁷ Op deze wijze wordt een cirkel getrokken rond de begrippen goed leven en handelen, ofwel leven volgens de deugden, leidend tot schone daden en een gelukkig leven. Deze samenhang blijkt ook uit het volgende fragment waarin een beschrijving van het goede wordt gegeven.

"Het goede valt in vier soorten uiteen, ten eerste noemen we het bezit van de deugd iets goeds, ten tweede heeft de deugd zelf, zoals de rechtvaardigheid, iets goeds. Ten derde verstaan we daaronder spijzen, heilzame lichaams oefeningen en geneesmiddelen. Ten vierde noemen we fluitspel, toneelspel en dergelijke dingen goed. Er zijn dus vier soorten van het goede, die we 'goed' noemen; bezit van de deugd, de deugd zelf, spijzen en nuttige oefeningen en fluitspel, toneelkunst en dichtkunst."¹⁸ Opmerkelijk is dat in hetzelfde onderscheid vanuit een klaarblijkelijke, vanzelfsprekende opeenvolging de deugd en deugdzaamheid in één rij worden gezet met spijzen, lichaams oefeningen en fluit- en toneelspel. Dit onderstreept opnieuw de samenhang tussen schijnbaar abstracte begrippen als het 'goede' met concrete kunsten en (kunst-)vaardigheden als fluit- en toneelspel.

Eenzelfde samenhang is te constateren met betrekking tot het gebruik van het woord *kalon*, het schone of mooie.¹⁹ Ook hier allereerst een verband tussen goede daden die dus ook mooi zijn. Of zoals de stoïcijnen zeggen: "Daar iets goed is, is het mooi; het is mooi, dus is het goed."²⁰ Schoonheid,

16 Vgl Jaeger (1944), II, p. 105. Op het begrip autonomie wordt in hoofdstuk 11 verder ingegaan.

17 Aristoteles, *EN* 1101b34 Vgl ook *EN* 1120a24.

18 Aristoteles, *Fr* 23.

19 *Kalos* betekent schoon, mooi; aantrekkelijk, lieflijk, edel, goed; gunstig, passend, voordelig. Belangrijk is de brede betekenis van *kalos*, het kan iets moois aanduiden, maar kan ook betrekking hebben op edel handelen. Tegelijkertijd drukt iets moois ook de juiste verhouding uit, het juiste moment (*eis kalon*). *Kalon*, zegt Nussbaum (1986, p 178), heeft een brede moreel-esthetische betekenis en kan ook 'waardevol' betekenen. *Kalon* slaat op alles dat *lovable* is in de wereld.

20 Diogenes Laertius, 7.101

het mooie, bestaat volgens Aristoteles uit drie soorten: "ze is of iets loffelijks, zoals de mooie gestalte van het uiterlijk, of een handwerk, zoals een werktuig of een huis met betrekking tot zijn bestemming mooi is; of iets nuttigs voor wetten en het zich gedragen. Schoonheid brengt dus lof, een voorwerp of voordeel met zich mee."²¹

Het is niet voor niets dat in het voorgaande citaat het 'voordeel' zo nadrukkelijk als positieve waarde van schoonheid benoemd wordt. Het accentueert de maatschappelijke context van waarden als schoonheid en goed en gelukkig leven. Ook de stoïcijnen kennen deze maatschappelijke koppeling: al het goede brengt volgens hen voordeel, geeft profijt, is nuttig en verkieslijk.²² Het goede en schone is daarmee ook een zaak die men zelf in de hand heeft. Geluk is niet iets dat iemand overkomt of dat van buitenaf komt: men moet ernaar handelen. Men moet het zelf maken, eraan werken. Het eigen geluk van de mens, zo zegt Sassen, "bestaat dus in een deugdzame werkzaamheid van de ziel. Het eigen geluk van de mens is dus niet een aanleg tot geluk of een toestand, maar een werkdadigheid, een *energeia*."²³

Uiteindelijk gaat het bij het verwerven van het geluk om een "goede toestand van de ziel"²⁴ Een geest in een optimale toestand, hiermee zou men het ethische doel van de Griekse filosofie – met Aristoteles – kunnen omschrijven. Een optimale gezondheid van de ziel, een geestelijke gezondheid, dat is het doel van de beoefening van de filosofie, zoals we bij Epicurus zagen. Bij beide denkers staat de kwaliteit van het functioneren van de vermogens van de ziel voorop. In de omschrijving die Aristoteles geeft, is het niet eens nodig een analogie met de lichamelijke gezondheid te maken. De ziel, de geest moet zich in een goede toestand bevinden. Deze goede geestelijke toestand moet de mens zelf tot stand brengen. Of, zoals Sassen zegt: "De mens vindt zijn doel en de normgevende bepaling van zijn handelen in zichzelf; het levensdoel is beperkt tot het aardse leven; van enige transcendente bestemming kan geen sprake zijn."²⁵

5.2 *Logos*

Bij de juiste levenswijze en een goede toestand van de ziel, speelt de *logos* een dominante rol. Grofweg zou men twee betekenissen aan het woord *logos* kunnen geven: (1) *logos* als het woord, het gesprek, betoog, bewering, manier van spreken en argument; en (2) *logos* als de rede, het denken en

²¹ Aristoteles, *Fr* 11

²² Vgl. Diogenes Laërtius, 7 94-98

²³ Sassen (1928), p 86

²⁴ Aristoteles, *Fr* 57 Rose, 67 r 5

²⁵ Sassen (1928), p 86

verstand. Hiermee wordt niet zozeer bedoeld de rede als een afzonderlijk vermogen binnen de mens (hiervoor kennen de Grieken het woord *nous*), maar *logos* als het sturende denken. *Logos* is datgene waardoor we meester kunnen zijn over onszelf, waardoor we leiding en richting geven aan onszelf.

Een uitwerking van de eerste betekenis vinden we bij Socrates. Op de vraag wat denken is, antwoordt Socrates: "een gesprek (*logon*) dat de ziel met zichzelf voert, als ze ergens naar kijkt. Denk nu niet dat ik hier zeker van ben, maar dit beeld komt bij me op: een ziel die ergens over aan het denken is, doet niets anders dan een gesprek met zichzelf voeren, waarbij ze vragen stelt en antwoorden geeft en ja dan wel nee zegt. (...) Dus een opvatting (*doxan*) wordt volgens mij gevormd door middel van een gesprek, en een opvatting is een afgerond gesprek, dat niet luidop is gevoerd met een ander, maar in stilte met jezelf. Wat denk je hiervan?"²⁶

Denken is dus volgens Socrates een gesprek voeren met zichzelf: het zelf in een dialoog met zichzelf. Dit denken heeft een sturende kracht. De *logos* geeft aan wat het juiste moment, de juiste mate, de juiste intensiteit is van activiteiten en het hanteren van genoegens, verdriet en emoties.²⁷ Tegelijk heeft de *logos* de leiding; hij is er volgens Plato mee belast over heel de ziel te waken.²⁸

Epicurus spreekt van *logismos* en bedoelt daarmee een nuchter denken, "dat enerzijds de gronden onderzoekt van elk kiezen en vermijden, en dat anderzijds de ongegronde meningen uitbant op grond waarvan de grootste onrust zich van onze geest meester maakt."²⁹ Epicurus bedoelt een vorm van inzicht (*phronèsis*), praktische wijsheid, waarvan het belang ook door Aristoteles benadrukt is. Het gaat erom jezelf te onderzoeken door je nuchtere verstand te gebruiken.

De *logos* hangt dus nauw samen met praktische wijsheid (*phronèsis*). Inzoverre lijkt het niet zozeer om een vorm van weten (*epistèmè*) te gaan, alswel om een vorm van wijsheid (*sophia*). Deze wijsheid leidt tot een bepaalde onafhankelijkheid (*autarkeia*), niets meer nodig hebben dan het natuurlijk noodzakelijke en tot een vrij-zijn van stoornissen (*ataraxia*), niet (meer) geraakt worden door dingen die buiten zichzelf liggen.³⁰ *Autarkeia* hangt weer nauw samen met vrijheid, zoals Epicurus benadrukt. "De grootste vrucht van onafhankelijkheid (*autarkeia*) is vrijheid (*eleutheria*)."³¹

26 Plato, *Theaetetus* 189E-190A.

27 Vgl. Aristoteles, *EN* 1119b12.

28 Plato, *Politeia* 431E-432B.

29 Epicurus, *Ep. Men.* 132.

30 Vgl. Epicurus, *Ep. Men.* 128.

31 Epicurus, *VS* 77. Voor vrijheid als ethisch doel, vgl. ook Xenophon, *Mem.* 4.5.2-3.

Logos is een soort waarborg voor geestelijke gezondheid, voor het welzijn van de ziel. Het is het instrument om bepaalde toestanden te bereiken, zoals *autarkeia*, zelfsufficiëntie, *ataraxia*, het zich niet laten verstoren door valse behoeften, *eleutheria*, het vrij-zijn en tot slot *eudaimonia*, het leiden van een bloeiend leven. Aan deze ethische inhouden moet gewerkt worden. Dit is de inhoud van de geestelijke zorg die de Griekse filosofie voorstaat. Het zijn de criteria die helpen beoordelen of een gevoel of handelen al of niet op zijn plaats is.

Bij alle Griekse schrijvers speelt de *logos* een centrale rol in het met zichzelf omgaan. Aristoteles noemt op het einde van zijn *Ethica Nichomachea* de *theôria*, de *theôrêtikè*, de mogelijkheid om zichzelf te beschouwen, over zichzelf te reflecteren, als hoogste menselijke activiteit.³² Het is te eenvoudig om te stellen dat hieruit de suprematie van de ratio bij de Grieken blijkt. Het denken staat volgens de Griekse denkers niet los van het voelen. Aristoteles bedoelt hier het vermogen tot reflectie dat mogelijk raakvlakken heeft met het hedendaagse begrip bewustzijn.

5.3 Verhouding tot zichzelf

(a) Verhouding tot zichzelf als vriendschap

De verhouding die men tot zichzelf inneemt wordt door Aristoteles van groot belang geacht. Volgens Aristoteles is het zelfs zo, dat de wijze waarop men zich tot een vriend verhoudt, bepaald wordt door een bepaalde verhouding tot zichzelf (*pros heauton*).³³ Blijkbaar is het voor een Griekse denker als Aristoteles min of meer vanzelfsprekend om bij het bepalen van een ethische gesteldheid uit te gaan van een 'verhouding tot zichzelf' en niet bijvoorbeeld van het zelf als te onderzoeken entiteit. Grofweg zou men immers kunnen stellen dat er twee wijzen zijn om over het zelf te denken. Ten eerste kan men het zelf als object beschouwen, als een verzameling eigenschappen, een te bepalen identiteit, met een bepaalde persoonlijkheid. In dat geval gaat het erom zichzelf te kennen, te weten wat er 'in' zichzelf aanwezig is. En als tweede wijze, het zelf als verhouding tot zichzelf, waarbij het niet zozeer (of niet) om het zelf als identiteit gaat, maar om de wijze waarop men 'met' zichzelf omgaat. Het

Foucault (1984a, p.78 e.v.) benadrukt de rol van vrijheid (en waarheid) als ethisch doel in de Griekse moraal, met name vanuit het oogpunt van de vrije man, die zich niet mag laten onderwerpen door lusten, begeerten en emoties

³² Aristoteles, *EN* 1177a12 e v. Het woord *theôria* heeft een bredere betekenis dan ons woord theorie. Het betekent het toezien, toeschouwer zijn van een feest (*theôros*); (het) bekijken, bestuderen; onderzoek en theorie. Ook Epicurus noemt *theôria*, vgl. *Ep. Men* 128. Vgl. voor de betekenis van *theôria* ook, Verhoeven (1985), p.225 e.v.

³³ Aristoteles, *EN* 1166a1 en; *EN* 1166a10.

'zelf' is dan eigenlijk niets anders dan een bepaalde 'verhouding', die veranderbaar en maakbaar is.

De verhouding tot zichzelf zoals Aristoteles deze beschrijft, is een terwille of omwille van zichzelf zijn; één geest met zichzelf zijn. "Zulk een mens wenst met zichzelf te leven; hij doet het met plezier, want de herinneringen aan hetgeen hij verricht heeft zijn verblijdend en zijn verwachtingen voor de toekomst zijn goed en derhalve ook aangenaam. (...) Ook deelt hij volkomen met zichzelf lief en leed (...); hij heeft om zo te zeggen nergens spijt van."³⁴ Ook in deze fragmenten spreken de uitdrukkingen 'terwille van zichzelf', 'met zichzelf leven'; 'lief en leed met zichzelf delen'. En: "de hoogste vriendschap wordt met de liefde tot zichzelf vergeleken."³⁵ Er is duidelijk sprake van een positieve houding ten opzichte van zichzelf, en ook van een symmetrische houding: de vriend van zichzelf zijn.

Ook het tegenovergestelde wordt door Aristoteles beschreven; zichzelf ontvluchten, het met zichzelf oneens zijn, het begeren van het meest aangename, door lafheid of traagheid ervan afgehouden worden te doen wat het beste voor zichzelf is: "en daar zij niets beminnelijks hebben, ondervinden zij geen genegenheid voor zichzelf. Zij delen dan ook lief en leed niet met zichzelf, want hun ziel is in tweestrijd, en het ene deel is uit slechtheid pijnlijk aangedaan als het sommige dingen onthouden wordt, terwijl het andere er juist over verheugd is; het ene trekt hierheen, het andere daarheen, haar als het ware vaneen scheurend; (...) slechte mensen zijn vol spijt."³⁶

Aristoteles maakt een onderscheid tussen twee vormen van 'eigenliefde': eigenliefde in de zin van alles omwille van zichzelf doen, zichzelf het meeste toedelen, de slechte betekenis, *philantos*; en eigenliefde "omwille van het schone en terwille van zijn vriend en zonder acht te slaan op zijn eigen belang."³⁷ Meestal wordt het woord eigenliefde, zegt Aristoteles, terecht op een negatieve manier gebruikt. Maar eigenlijk zou men over de deugdzame moeten zeggen, dat die meer dan wie ook eigenliefde heeft; "in elk geval neemt hij voor zichzelf wat het schoonste en het beste is en begunstigt het voornaamste deel in hem en is daaraan in alles gehoorzaam."³⁸

Dit voornaamste blijkt even later, is *nous*, het denkvermogen, datgene wat eenieder is.³⁹ Op deze wijze bestaat er in de verhouding die men ten opzichte van zichzelf dient in te nemen toch een bepaalde hiërarchie. Deze

³⁴ Aristoteles, *EN* 1166a16,20,24-29.

³⁵ Aristoteles, *EN* 1166b1.

³⁶ Aristoteles, *EN* 1166b2-18;19-23.

³⁷ Aristoteles, *EN* 1168a34.

³⁸ Aristoteles, *EN* 1168b30

³⁹ Aristoteles, *EN* 1168b35.

leidende structuur komt veel sterker naar voren wanneer het om de lichamelijke genoegens en begeerten gaat. Het is alsof er dan volledige overeenstemming te vinden is in de Griekse teksten, namelijk dat de begeerten beteugeld en beheerst moeten worden. In die zin kan, zoals Foucault doet, gesproken worden van een 'heautocratische zelfstructuur'.⁴⁰

(b) De verhouding tot zichzelf als een heautocratische structuur

De Griekse verhouding tot zichzelf kan het beste omschreven worden als een verhouding waarbij het zelf leiding geeft aan zichzelf; waarbij één deel in zichzelf leiding geeft aan het andere. Het is de ziel die volgens Aristoteles het lichaam als een heer leidt, en het is de rede (*logos*) die de begeerten als een koning leidt.⁴¹

De bezonnenheid heeft hierbij een speciale positie, want zo zegt Plato "bezonnenheid bestaat uit beheersing over allerlei lusten en begeerten. In de volksmond heet het 'hij is meester over zichzelf', al begrijp ik niet hoe dat kan. (...) Want iemand die meester is over zichzelf, moet zijn eigen ondergeschikte zijn, en de ondergeschikte moet zijn eigen meester zijn. In alle gevallen wordt immers dezelfde persoon bedoeld. (...) Volgens mij betekent deze uitdrukking dat er in de ziel van een en dezelfde mens een slechter en een beter deel is, en wanneer het van nature betere deel het slechte in bedwang houdt, spreekt men van 'meester zijn over zichzelf'. Het is in ieder geval een compliment."⁴²

Dit is één van de weinige, zo niet de enige plaats waar de uitdrukking 'meester zijn over zichzelf' verder uitgewerkt wordt. Plato vervangt hier de 'boven-onder-positie' (ondergeschikt en bovengeschild) in een 'slechter en beter deel' in zichzelf. Hierdoor komt de dualiteit in zichzelf sterker naar voren. Dezelfde 'goed-slecht' tegenstelling spreekt ook uit de vergelijking die Plato maakt tussen de ziel en het gezamenlijk vermogen van een span gevleugelde paarden en hun menner. "Ook bij ons mensen ment de voerman een tweespan, doch hiervan is het ene paard uit zichzelf schoon en goed en van zuivere afkomst, maar het andere van tegengestelde afkomst en aard."⁴³

Zoals bij Aristoteles voorbeelden te vinden zijn van een vriendschapsrelatie met zichzelf, zo zijn er bij Plato talloze voorbeelden te vinden van een strijdrelatie met zichzelf. Het gaat om "zijn eigen meerdere of mindere zijn"⁴⁴; men moet als het ware een polemische houding tegenover zichzelf

⁴⁰ Foucault (1984a), p.70 e.v.

⁴¹ Aristoteles, *Politika* 1254b5.

⁴² Plato, *Politeia* 430E-431A.

⁴³ Plato, *Phaedrus* 246B

⁴⁴ Plato, *De Wetten* 644E-645B.

innemen.⁴⁵ De lichamelijke genoegens en begeerten die een overmacht over 'het zelf' kunnen hebben, moeten bestreden worden. In *De Wetten* wordt over deze strijd aldus gesproken: "zonder de strijd te hebben opgenomen tegen een menigte genoegens en begeerten en zonder de overwinning te hebben behaald met woord en daad en vakkennis (*logos, ergon, technè*), in spel en ernst."⁴⁶

Ook Clinias beweert in *De Wetten* dat zoals op het openbare plan iedereen de vijand is van iedereen, zo ook op het persoonlijke plan iedereen de vijand is van zichzelf. Hij verduidelijkt dit als volgt: "Ook op dat gebied, vreemdeling, is het overwinnen van zichzelf de eerste en de beste van alle overwinningen, terwijl verslagen worden door zichzelf, de schandelijkste en tevens de ergste nederlaag is. Dat wijst er inderdaad op, dat er in ieder van ons een oorlog woedt tegen onszelf."⁴⁷ Hoewel de formulering hier erg breed is, 'iedereen is de vijand van zichzelf', gaat het vooral om het zwichten voor het genot. Even later vraagt Clinias zich namelijk af wie nu slecht genoemd moet worden: de man die capituleert voor de pijnen of de man die zwicht voor zijn genoegens. En zijn antwoord is: "Veeleer de man die moet buigen voor zijn genoegens, dunkt me. En we zullen het er wel allen over eens zijn, geloof ik, om iemand die zich door de genoegens laat overheersen, smadelijk beneden zichzelf te noemen, eerder dan wie zich voor de pijnen gewonnen geeft."⁴⁸

Wanneer er sprake is van een 'goed' deel en een 'slecht' deel in zichzelf, is dit te overwinnen deel goed zichtbaar; er is geen sprake van een verborgen op de loer liggende vijand of bedreiging. Er is geen sprake van een "andere ontologisch vreemde macht die bestreden moet worden",⁴⁹ zoals later in het christendom het geval zal zijn. Maar de structuur van de verhouding tot zichzelf ligt al klaar: het is een model waarin men zichzelf op voorhand moet verdenken, waarin er altijd slechte krachten op de loer liggen die beletten om meester te worden over zichzelf.

(c) De verhouding tot zichzelf volgens het model van de politieke en huiselijke structuur

De hierboven geschetste 'heautocratische structuur' representeert voor een deel de politieke structuur zoals die in de Griekse samenleving bestaat. In die zin is het voor de Grieken vanzelfsprekend dat een persoon

45 Deze strijdhouding komt nadrukkelijker bij Plato naar voren dan bij Aristoteles. Het sluit aan bij de houding die men aanneemt ten opzichte van zijn minderen. Vgl. Foucault (1984a), p.66-68.

46 Plato, *De Wetten* 647D

47 Plato, *De Wetten* 626E.

48 Plato, *De Wetten* 633E-634A.

49 Foucault (1984a), p.68.

alleen goed leiding kan geven wanneer hij ook zichzelf kan leiden. Of, zoals Aristoteles zegt: "Want als een regeerder niet matig en rechtvaardig is, hoe wil hij dan goed regeren?"⁵⁰

Een persoon belichaamt als het ware de maatschappelijke structuur, en aangezien er in de staat een machtsstructuur moet bestaan, moet deze ook in de persoon bestaan. "Als het individu op de staat gelijkvalt, is het dan niet onvermijdelijk dat ook in het individu dezelfde schikking te vinden is? En zal iemand onmatig zijn als de machtsstructuur ontbreekt, de *archè*, die het hem mogelijk maakt de lagere machten te overwinnen en te beheersen (*kratein*)?"⁵¹

Maar nog op een andere manier wordt er een vergelijking gemaakt tussen de verhouding tot zichzelf en de 'organisatie van zichzelf'. Daarbij komt opnieuw de rol van *phronêsis* naar voren, de praktische wijsheid, die niet alleen als spelverdeler optreedt, maar ook als architect. De praktische wijsheid, stelt Aristoteles, staat tot de deugden als de architect, degene die het huis ontwerpt en de regie voert, tot de bouwmeesters, degenen die het huis bouwen. Hij beschouwt daarom ook de praktische wijsheid als actief en handelend (*praktikè*), als deel uitmakend van de bouwkunst.⁵² En, zo verduidelijkt hij verder, de praktische wijsheid heeft bovendien de positie van de huismeester. Hij is heer over alles en regelt alles, maar hij is toch niet de heer des huizes zelf, hij "verschafft de heer alleen vrije tijd, zodat hij ongehinderd door de noodzakelijkheden van alledag en ongestoord de vervulling van zijn schone en bij zijn stand behorende opgave kan vervullen. Zo is ook de praktische wijsheid de beheerder van de wijsheid (*sophia*) en verleent haar de vrije tijd (*scholè*) om haar opgave te vervullen, in zoverre zij de passies beheerst en daarin maat houdt."⁵³

Opnieuw maakt Aristoteles een interessante vergelijking tussen de werking van de psyche en de vakkunsten, i.c. de bouwkunst. Opmerkelijk is dat in deze vergelijking een duidelijke taakverdeling wordt aangegeven tussen in dit geval de praktische wijsheid en de andere deugden. De praktische wijsheid werkt als de ontwerper en de deugden als uitvoerders, maar er blijft sprake van één bouwkunst. Er is sprake van één op het handelen gericht geheel met een duidelijk doel, het bouwen van het huis. De vergelijking met de huismeester laat tevens een bepaalde verhouding zien: het praktische denken zorgt voor de wijsheid, zodat deze haar opgave kan vervullen. Wijsheid moet voldoende vrije tijd krijgen om op de juiste manier met de passies om te gaan. Uit deze passages spreekt de vanzelfsprekendheid van het zelf als architect van het eigen zijn, de vanzelfspre-

50 Aristoteles, *Politika* 1259b40

51 Plato, *Politeia* 577D

52 Aristoteles, *MM* 1198a32-1198b9. Zie ook hoofdstuk 4.1

53 Aristoteles, *MM* 1198b12-20

kende zelfbepaling, die de verantwoordelijkheid voor het eigen zijn bij zichzelf legt.

Conclusie

In het begin van dit hoofdstuk vroegen we ons af welke doelen door de beoefening van de filosofie in de Griekse tijd bereikt moeten worden. We treffen twee omschrijvingen aan, die in algemene termen dit doel aanreiken: Aristoteles spreekt over 'een goede toestand van de ziel' en Epicurus over 'een gezondheid van de ziel'. In algemene zin zouden we kunnen zeggen dat de ethiek als kunst van het handelen, het leven zelf als onderwerp heeft. Het gaat er niet zozeer om bepaalde problemen op te lossen, alswel een bloeiend leven te bereiken. Opmerkelijk is hoe in het kader van de ethiek als levenswijze bepaalde begrippen een integrale plaats innemen. Begrippen, waarden die in de hedendaagse cultuur een aparte plaats in het domein van de moraal hebben gekregen, zijn bij de Grieken één geheel met de 'beoefening van het leven'. Goed handelen is mooi handelen, is rechtvaardig handelen, is aangenaam. Bij al deze begrippen valt het dynamische, samenhangende karakter op. Geluk, *eudaimonia* is goed handelen, *eupraxia*. Geluk is een werkzaamheid van de ziel, *psuchè's energeia*. Het gaat erom dat men geestelijk in een optimale toestand verkeert.

Het is opvallend hoe positief geestelijke gezondheid benaderd wordt. Het lijkt wel alsof de zorg voor de geestelijke gezondheid zich bij de Grieken alleen maar bezighoudt met het beschrijven en nastreven van een positieve toestand van de geest. Er is bij Aristoteles nauwelijks tot geen beschrijving van geestelijke gezondheid te vinden in termen van ziekten van de geest.

We hebben gezien hoe bepaalde ethische begrippen sturing moeten geven aan het handelen. Een belangrijk begrip bij Aristoteles is deugd, *aretè*, ethische kwaliteit. Het gaat om het vinden van een midden tussen verschillende ethische hoedanigheden. Zoals we eerder in hoofdstuk 4 zagen laat Aristoteles zien hoe je een dergelijke persoonlijk evenwicht het beste kunt bereiken.

Een tweede belangrijk begrip is *logos*. Bij het gebruik van *logos* gaat het om het argumenteren, het bespreekbaar maken, het verwerven van inzicht in de werking van emoties, de noodzaak van behoeften en de wijze van handelen. De *logos* wordt door alle Griekse denkers hogelijk positief gewaardeerd. Het is de *logos* die richting geeft aan emoties, behoeften en begeerten. Denken, hebben we Socrates horen zeggen, is een gesprek voeren met zichzelf. Praktische wijsheid, zegt Aristoteles, is de architect van alle andere ethische kwaliteiten. Denken is bij de Griekse denkers

datgene waardoor men iemand is het is het meest waardevolle aan het mens-zijn. De deugden, de ethische kwaliteiten geven richting aan emoties en behoeften. Door de *logos* zijn behoeften en emoties te herkennen en op hun belang voor zichzelf te beoordelen. De kloof die wij ervaren tussen het denken en het voelen is bij de Griekse denkers veel minder vanzelfsprekend aanwezig. Emoties liggen veel dichterbij het denken dan wij geneigd zijn te veronderstellen.

Men zou kunnen zeggen dat de Grieken graag bewust wilden leven. Echter, het begrip bewustzijn drukt weliswaar het cognitieve aspect uit, het weten wat er gebeurt, maar is tegelijk te passief. Het bewustzijn van de eigen emoties is immers een eerste stap: men moet er mee leren omgaan. De Grieken stellen graag een doel dat nagestreefd moet worden, dat getroffen moet worden, zoals de boogschutters proberen een schietschijf te raken. Deze kunst van het treffen impliceert ook de kans dat het mis gaat. Het gaat om een bewuste inspanning met het risico dat het doel niet geraakt wordt.

Bij Plato mondt het weten, de *epistèmè*, uit in een lijn waarin het lichamelijke en de emoties beheerst en onder controle gehouden moeten worden. Het is de lijn van het beheersingsdenken, waarin een weten ontwikkeld moet worden dat los van het singuliere zijn recht kan doen gelden. Als we maar weten hoe het gedrag van een mens werkt, kunnen we het ook veranderen. De persoon in kwestie is hierbij eigenlijk ondergeschikt: de meetbaarheid van gedrag is betrouwbaarder dan het grillige van emoties.

Het tegenwicht dat Aristoteles tegen deze stroming biedt is opmerkelijk. Opmerkelijk omdat hij zo systematisch de persoon in het centrum van zijn ethiek plaatst. In die zin zijn bij Aristoteles nauwelijks pogingen te vinden om het menselijk gedrag, handelen en voelen te systematiseren of categoriseren. Centraal staat het idee dat ieder zijn leven zelf moet inrichten, daar zelf aan moet werken en dat oefening hiervoor noodzakelijk is. In die zin zou men kunnen stellen dat het werken aan zichzelf (in positieve zin) de kern is van de ethiek van Aristoteles.

Het uitgangspunt van dit werken aan zichzelf is het bereiken van een positieve verhouding tot zichzelf. Deze positieve houding tot zichzelf is te omschrijven als een omwille van zichzelf leven, zichzelf terwille zijn, zich verheugen zichzelf te zijn, het met zichzelf eens zijn, zichzelf accepteren. Hier wordt een verhouding tot zichzelf beschreven waarin duidelijk gesteld wordt waar het om gaat, zonder enige omhaal, met een vanzelfsprekendheid die in het hedendaagse denken verwondering oproept. Is hier sprake van een zelfverhouding die in onze tijd slechts moeizaam na eeuwen van zelfonderdrukking heroverd is? We zullen dit punt in het onderzoek naar de hellenistisch-Romeinse periode blijven volgen.

Het ethische denken wordt ingevuld met enkele belangrijke begrippen: *eudaimonia*, het leiden van een bloeiend leven; *autarkeia*, zelfsufficiëntie en *ataraxia*, vrij-zijn van stoornissen. Bij alle drie begrippen gaat het erom het leven, het eigen leven, zelf ter hand te nemen. De Griekse denkers bekommeren zich alleen over datgene wat in ieders eigen vermogen ligt, waarover ieder zelf de beschikking heeft. Dit is de inzet van de Griekse zorg voor zichzelf.

Voordat we toekomen aan de beantwoording van de vraagstelling van het onderzoek wordt eerst in deel II de hellenistisch-Romeinse periode onderzocht. Een aantal ontwikkelingen zal zich verder continueren en scherper naar voren komen.

Romeinse toewijding aan zichzelf

In dit deel wordt de hellenistisch-Romeinse periode onderzocht vanaf ongeveer 300 v C tot de eerste twee eeuwen n C

De teksten van een aantal relevante schrijvers zullen met behulp van de eerder gebruikte zes vragen onderzocht worden Allereerst wordt in hoofdstuk 6 beschreven in hoeverre zich in de hellenistisch-Romeinse periode een verandering aftekent ten opzichte van de onderzochte Griekse periode in deel I De zorg voor zichzelf blijkt in nog heviger mate centraal te staan in deze deels in het Latijn, deels in het Grieks geschreven ethische teksten Opnieuw wordt onderzocht welke begrippen voor deze zorg gebruikt worden en in welke vorm er sprake is van het gebruik van de medische analogie Bij de bespreking van de intensivering van de zorg voor zichzelf, komt ook de vraag naar de motivering naar voren Aan deze vraag wordt ook nu geen apart hoofdstuk gewijd, zij zal aan de orde komen in hoofdstuk 6 en hoofdstuk 10 over de ethische doelen In hoofdstuk 7 komt de problematiek aan bod, in hoofdstuk 8 de methode die men gebruikt om aan zichzelf te werken In hoofdstuk 9 staat de rol van de helpende ander centraal En tot slot, in hoofdstuk 10, het laatste hoofdstuk van deel II, worden de ethische doelen van de hellenistisch-Romeinse geestelijke zorgpraktijk beschreven

Hellenistisch-Romeinse zorg voor de psyche

In dit hoofdstuk wordt de vraag gesteld welke veranderingen zich hebben voorgedaan in de hellenistisch-Romeinse periode ten opzichte van de Griekse cultuur in de vijfde en vierde v C , die van invloed zijn op de praktijk van de zorg van de ziel. Deze veranderingen blijken het karakter te hebben van een intensivering van de zorg: zij wordt hier besproken onder de noemer van de begrippen individualisering en interiorisering. In paragraaf 6.3 en 6.4 wordt opnieuw het gebruik van de uitdrukkingen voor de zorg voor de ziel gevolgd. Het gebruik van de medische analogie blijkt een hoge vlucht te nemen. Opnieuw wordt de filosofie beschouwd als een therapie van de ziel.

6.1 Individualisering

Na de veroveringen van Alexander de Grote in de vierde eeuw v C worden steeds meer Griekse steden in de overwonnen gebieden gesticht. Dit leidt tot een vergrieksing, maar ook tot een acculturatie tussen Grieken en Perzen. Het hellenisme, zo stelt Pleket, is vooral een kwestie van schaalvergroting.¹ In deze tijd ontwikkelt Rome zich tot een nieuw groot en machtig rijk met een bloeitijd in de eerste twee eeuwen n C. Rome telt aan het begin van de keizertijd ongeveer 750 000 inwoners. Hoewel dit aantal vele malen groter is dan het Athene van de vierde eeuw v C , blijft er nog steeds sprake van een relatief kleine elitegroep *nobiles*, grootgrondbezitters. Rome kent een sociale elitelaag van *homines litterati*, wier intellectuele activiteiten ondergeschikt zijn aan plichten en het politieke

¹ Vgl. Pleket (1988), p. 75.

leven. Deze geleerde mannen beschouwen zichzelf niet als professionele intellectuelen, maar houden zich met deze zaken bezig als een soort vrije tijdsbesteding. Intellectuelen kan men in verschillende niveaus van de maatschappij vinden. Er bestaat een brede infrastructuur van leraren, professionele experts, technische adviseurs, mede in verband met het besturen van het wereldrijk.²

De Griekse poliscultuur en de daarmee samenhangende waarden veranderen. Veyne zegt hierover: "Het Grieks-Romeinse ideaal van zelfbeheersing en autonomie was verbonden met de wil om ook in het openbare leven macht uit te oefenen (niemand is het waard te heersen als hij zichzelf niet kan beheersen); tijdens het keizerrijk is macht hebben over zichzelf niet langer een bewijs van burgerdeugd, maar wordt een doel op zich: autonomie verschaft innerlijke rust en maakt een mens onafhankelijk van het Lot en de keizerlijke macht. Dit was voor alles het ideaal van het stoïcisme, de bekendste van al deze secten der wijsheid of "filosofieën", die in die tijd evenveel invloed hadden als bij ons ideologieën of godsdienst."³

Er wordt steeds meer aandacht besteed aan de persoonlijke ontwikkeling en vorming, los van de rol die men speelt in de polis. De ethiek die nu op de voorgrond treedt, zegt I. Hadot, is een ethiek "die geheel op het individu gericht is zonder de vroegere enge verbinding met de politiek, zonder dat de zedelijke doelen afgeleid worden van de doelen van de polis. De enkele mens een echte levenskunst bieden, hem daarmee een nieuw houvast te geven, die tegen de verloren geborgenheid in de oude polis-gemeenschap kon opwegen, dat is het hoofddoel van de hellenistische filosofie."⁴ Er is sprake van een sterk accent op een persoonlijke ethiek, los van een politieke context. De politiek, die nog bij Cicero zo'n centrale rol inneemt, komt bij Seneca als drijfveer voor het handelen, als richtsnoer voor hoe te leven nauwelijks meer terug. Dit betekent dat er een nieuw soort individualisme ontstaat.

Er zijn, in navolging van Foucault, drie vormen van individualisme te onderscheiden⁵: (1) de individualistische houding die wordt gekenmerkt door de toekenning van een absolute waarde aan het individu in zijn bijzonderheid en door de mate waarin men het losziet van de groep waartoe het behoort, en de instituties waarvan het afhangt; (2) de opwaardering van het private leven, dat wil zeggen, het belang dat men toekent aan familiebanden, huiselijke activiteiten en aan het behartigen van familiebanden; en (3) de intensiteit van de verhouding tot zichzelf, dat

² Vgl. Breebaart (1976), p.61.

³ Veyne (1985), p.36.

⁴ I. Hadot (1969), p.39

⁵ Foucault (1984b), p.48-49.

wil zeggen de vormen waardoor men ertoe wordt aangezet zichzelf te zien als kennisobject en arbeidsterrein, met als doel zichzelf te veranderen, zich te verbeteren, te louteren en zijn eigen heil te dienen.

Deze drie vormen kunnen zowel samengaan, als afzonderlijk voorkomen. Zo staat het private leven in de burgerlijke klassen van de negentiende eeuw in hoog aanzien, maar is tegelijk het individualisme zwak en de verhouding tot zichzelf nauwelijks ontwikkeld. Omgekeerd kenmerkt het ascetische christendom in de eerste eeuwen zich door een sterke benadrukking van de verhouding tot zichzelf, maar in de vorm van een afkeuring van de waarden van het private leven.

De Romeinse keizertijd – voor zover het de vrije elite-klasse betreft – kenmerkt zich door zowel een opwaardering van het private leven, alsook door een intensivering en opwaardering van de verhouding tot zichzelf. Dit maakt dat er gesproken kan worden van een cultuur van het zelf, of zelfs van een zoals Foucault zegt, gouden eeuw van het zelf. We dienen ons hierbij te realiseren dat we met name spreken over een niet-werkende klasse, de notabelen. Veyne zegt hierover: "Hun ledigheid is het voornameste onderdeel van hun 'persoonlijk leven'; de oudheid is een periode geweest waarin ledigheid als een verdienste werd beschouwd."⁶ Ophemeling van vrije tijd, het nietsdoen, een minachting voor het handwerk zijn kenmerken van deze intellectuele elite. Vandaar dat met name Seneca zoveel nadruk legt op het maken van tijd voor het beoefenen van de filosofie. "Je moet niet de filosofie beoefenen, wanneer je tijd hebt, maar je moet tijd maken om de filosofie te beoefenen."⁷

In de overgang van de Griekse tijd naar de periode van de hellenistisch-Romeinse periode tot in de eerste eeuwen n.C. is dus een verandering te zien in het belang van het private leven en met name in de aandacht en de wijze waarop men met zichzelf omgaat. Deze intensieve aandacht voor zichzelf is mogelijk het best te karakteriseren als een interiorisering. Het is een verschuiving van een *homo civicus*, zoals Veyne zegt, naar een *homo interior*.⁸

6.2 Interiorisering

Bij alle Romeinse schrijvers is in verschillende bewoordingen een gerichtheid naar binnen te constateren. Seneca spreekt hierover in de zin van een kijken naar jezelf: "je goede kant die naar binnen moet kijken (*introrsus bona tua spectent*)."⁹ Het is van belang op te merken dat het hier nadruk-

6 Veyne (1985), p.97.

7 Seneca, *Ep* 72.3.

8 Veyne (1985), p.183. Helaas werkt Veyne dit punt op deze plaats nauwelijks uit

9 Seneca, *Ep* 7 12.

kelijk om een 'naar binnen kijken' gaat. Men moet zichzelf gadeslaan (*speculator sui*), zichzelf inspecteren (*scrutare*), op zichzelf letten (*observa*). Er moet ruimte en tijd in zichzelf gemaakt worden, om niet opgeslurpt te worden door externe gebeurtenissen. Men moet zichzelf niet laten leiden door externe zaken, die eigenlijk van geen betekenis zouden moeten zijn.

Het naar binnen gericht zijn vormt als het ware een tegenwicht tegen het belang dat in de hellenistisch-Romeinse tijd gehecht wordt aan de 'buitenkant'; aan een maatschappelijke positie, bezit en geld. Als je jezelf wilt wegen, zegt Seneca, "moet je je geld buiten beschouwing laten, je huis en je maatschappelijke positie; je moet jezelf van binnen bekijken. Nu geloof je op gezag van anderen wat voor iemand je bent."¹⁰ Behalve dus dat – zoals we zojuist hierboven gezien hebben – de intensivering van de verhouding tot zichzelf te maken heeft met het uit elkaar vallen van de bepalende rol van de polis, is er ook sprake van een kritische houding, die door de verschillende filosofische stromingen in meerdere of mindere mate als zodanig bedoeld is.¹¹

Het is belangrijk om te zien waar het bij dit naar-binnen-gericht-zijn eigenlijk om gaat: gaat het erom zijn binnenste te leren kennen, greep te krijgen op verborgen driften of gaat het om iets anders? De verhouding tot zichzelf wordt als zodanig sterk benadrukt. Het in zichzelf keren, het in zichzelf terugtrekken, maar ook het aandacht aan zichzelf schenken staan centraal. Men treedt met zichzelf in gesprek om de emoties vorm te geven. Er worden verschillende woorden voor dit in zichzelf keren gebruikt. Zo heeft Seneca het over het in zichzelf terugtrekken, zich afzonderen, waarbij hij benadrukt dat we beter zullen zijn als we alleen zijn.¹² Toch gaat het niet zozeer om het lijfelijke alleen-zijn. De kunst is juist om als men tussen mensen verkeert, toch nog de ruimte te nemen om in zichzelf te blijven. "De geest moet zich terugtrekken van alle uiterlijkheden in zichzelf; hij moet op zichzelf vertrouwen, de bron van vreugde in zichzelf zoeken, genoeg nemen met wat van hem zelf is, zich zoveel mogelijk ver houden van wat hem vreemd is en zich op zijn eigen taak toeleegen."¹³

Ook Marcus Aurelius benadrukt dit in zichzelf terugtrekken en noemt dit *anachôrêsis*, dat later in het monastieke christendom zo'n grote rol zal spelen. Hij zegt hierover: "De mensen zoeken een plek om zich terug te trekken, op het platteland, aan zee, in de bergen (en gewoonlijk wil je dat zelf maar al te graag). Maar dan begrijp je absoluut niets van filosofie.

¹⁰ Seneca, *Ep* 80 10.

¹¹ Zie hoofdstuk 7 4

¹² Seneca, *De Otio* 1.1. In *Ep*. 7.8 spreekt Seneca over *recede in te ipse* Vgl. ook *Ep*. 104.7.

¹³ Seneca, *Tranq* 14 1-2.

Je kunt je toch, wanneer je maar wilt, terugtrekken in jezelf (*eis beauton anachôrein*). Nergens kan een mens zich immers rustiger en ongestoorder terugtrekken dan in zijn eigen ziel, vooral als hij in zijn binnenste zulke vaste overtuigingen heeft dat hij, zodra hij zich daarin verdiept, zich meteen volkomen gerust voelt. En met gerustheid (welbevinden, *eumareia*) bedoel ik niets anders dan innerlijk op orde zijn (*eukosmia*). Die afzondering moet je jezelf gunnen, en zo jezelf vernieuwen. Bondige en elementaire waarheden moeten het zijn, die, zodra ze in je opkomen, in staat zijn alle zorgen van je af te spoelen en je, bevrijd van je ergernis, weer terug te sturen naar je dagelijks leven.”¹⁴

Je moet een ruimte in jezelf creëren, waartoe je eigenlijk overal in staat zou moeten zijn. Maar dit fragment laat ook zien – wat overigens nog uitgebreid terug zal komen – waar deze innerlijke ruimte en tijd voor nodig is. Het zich herinneren van bondige en elementaire waarheden kunnen het zelf bevrijden van zorgen, zodat men weer in het dagelijks leven vooruit kan.

Noch bij Seneca, noch bij Marcus Aurelius valt op te merken dat dit in zichzelf keren bedoeld is om zichzelf te leren kennen. Het gaat om het vinden van een bepaalde houding, die ondermeer nodig is om zich bepaalde waarheden te kunnen herinneren.

Ook Epictetus heeft het over aandacht besteden aan zichzelf, maar gebruikt hiervoor het woord *epistrophè eis beauton*. Het gaat hier mogelijk nog meer om een zichzelf toegewijd zijn, zichzelf toewenden, in de betekenis van aandacht en zorg besteden aan zichzelf. Het begrip lijkt in die zin op het door Socrates gebruikte *epimeleia*, maar heeft nu een veel nadrukkelijker beweging naar het zelf toe. Zo zegt Epictetus: “Houd bij elke belevens voor ogen om steeds naar jezelf te keren (*epistrephôn epi seauton*) en te bezien welk vermogen (*dunamis*) je hebt om hier mee om te gaan.”¹⁵ En hij zegt verder: “laat heel je aandacht toegewijd zijn aan je geest.”¹⁶

Dit ruimte en tijd nemen voor zichzelf, dit in zichzelf terugtrekken om zichzelf te kunnen gadeslaan, maar ook om zich vergeten waarheden te herinneren, is een eerste belangrijk kenmerk van de interiorisering. Een tweede punt dat veel nadrukkelijker en uitgebreider dan in de Griekse ethische teksten naar voren komt, is het aansporen zichzelf te onderzoeken, zichzelf op de proef te stellen en met zichzelf in gesprek treden. Stel

14 Marcus Aurelius, 4.3. Andere plaatsen over het terugtrekken in zichzelf bij Marcus Aurelius; 6.11; 7.28. Ook Epicurus heeft het over het terugtrekken in zichzelf: “Juist dan moet je je in jezelf terugtrekken, wanneer je genooddaakt bent in de menigte te zijn.” *Us* 209.

15 Epictetus, *Ench.* 10.

16 Epictetus, *Ench.* 41. In de Engelse vertaling wordt hier gesproken van *reflect with yourself*. Andere plaatsen zijn te vinden in: *Diatr* I.4.18, III.16.15; III.22.39; III.23.37; III 24.106.

jezelf op de proef, zegt Seneca, “onderzoek jezelf van alle kanten en observeer jezelf (*excute te et varie scrutare et observa*)”¹⁷ En Epictetus zegt “spreek tot jezelf, oefen je in het schiften van je indrukken, ontwikkel je aangeboren opvattingen”¹⁸

Waarschijnlijk slaat het woord interiorisering beter dan individualisering op de specifieke verandering die de Griekse zorg voor de ziel in de hellenistisch-Romeinse periode ondergaat. Er is een weg naar binnen te constateren – Rabbow spreekt van *Innenwendung* – welke in deze vorm en vooral intensiteit niet eerder voorgekomen is.¹⁹ Nagegaan moet worden of deze intensivering ook een verandering van de andere onderzoeksaspecten met zich meebrengt. Voordat de vraag naar de problematisering in hoofdstuk 7 echter aan de orde komt, worden eerst in paragrafen 6.3 en 6.4 de zorg voor de psyche en het gebruik van de medische analogie onderzocht.

6.3 Zorg voor zichzelf

We hebben gezien hoe bij de Grieken ‘dat wat genoegem verschaft’ en ‘dat wat pijn geeft’ een eenvoudige, maar krachtige dichotomie vormt om het eigen bestaan te reguleren. Het is één van de belangrijkste criteria om vorm te geven aan lichamelijke behoeften als eten, drinken, seksualiteit, omgaan met slaap, kou en hitte. Daarbij gaat het vooral om het vinden van een evenwicht, een bepaalde maat, die mede wordt ingegeven door de omstandigheden. De Griekse zorg voor zichzelf is in die zin vooral dietetisch en veel minder therapeutisch.

Bij de Griekse schrijvers gaat het erom het zelf te beheersen mede met het oog op het besturen van anderen, het leiden van een landgoed of het bestieren van een huishouden. Bij de hellenistisch-Romeinse schrijvers zien we een veel intensere aandacht voor zichzelf. Nu is veel nadrukkelijker een gerichtheid naar binnen te constateren, een terugkeren in zichzelf, een wenden naar zichzelf.

De socratische zorg voor de ziel is als zodanig slechts op enkele plaatsen in de hellenistisch-Romeinse teksten terug te vinden. Zo vraagt Epictetus in een van zijn *Diatriben* aan een toehoorder “Kunt u dan zeggen op welke wijze u uw ziel verzorgt (*psuchèn epimemelēsai*)?”²⁰ En Musonius Rufus zegt in een fragment over de *askēsis* “De oefenende moet zich zowel om het lichaam als om de geest bekommeren (*epimelestai*), maar het meeste

¹⁷ Seneca, *Ep* 16.2

¹⁸ Epictetus, *Diatr.* IV.4.26

¹⁹ Rabbow (1954), p. 17. Vgl. ook I. Hadot (1969)

²⁰ Epictetus, *Diatr.* II.12.22

om de ziel.”²¹ En, zo haalt Plutarchus een uitspraak van Musonius aan: “Wie gered wil worden, dient zo te leven dat hij onophoudelijk zorg draagt voor zichzelf.”²²

Het begrip *epimeleia* lijkt zich in die zin meer nog dan bij Socrates toe te spitsen op de zorg voor de psyche. We zullen nog zien hoe deze zorg voor zichzelf bij enkele Romeinse schrijvers een veel persoonlijker dimensie zal krijgen. Zo spreekt Seneca regelmatig over *cura* en *curatio*, maar doet dit in een medisch-therapeutisch verband, zodat het woord *cura* eerder met ‘genezing’ en ‘behandeling’ vertaald zou kunnen worden dan door ‘zorg’.²³ In feite wordt hiermee al de nieuwe context van de zorg voor zichzelf aangekondigd, zoals we hieronder nog zullen zien. Slechts een enkele keer heeft Seneca het expliciet over de *cura sui*, waarbij hij deze opvat als een opdracht van de natuur. Maar waarover hij verder zegt: “als je teveel toegeeft aan die zorg wordt dat een ondeugd (*vitium est*).”²⁴

Naast het begrip zorg voor de ziel komt – in ieder geval bij Seneca en Cicero – het begrip levenskunst, *tèchnè biou* of *ars vitae*, sterker naar voren. Zo heeft Cicero het over “de kunst om op de juiste manier te leven (*bene vivendi disciplinam*)”, welke hij als de grootste van alle kunsten beschouwt, *omnium artium*.²⁵ En ook Seneca zegt: “Zolang je leeft moet je leren hoe je moet leven.”²⁶

Met deze levenskunst wordt dan vooral wijsheid bedoeld; wijsheid is een kunst (*sapientia est ars*), zegt Seneca, namelijk de levenskunst (*ars vitae*).²⁷ Opvallend is nu hoe sterk de levenskunst aan wijsheid, en ook aan het beoefenen van filosofie gekoppeld wordt. Maar toch zal de rol van de filosofie als praktische levenswijze niet het meest opvallende kenmerk zijn. Wijsheid, filosofie, het gebruik van argumenten worden een therapeutische kracht om ‘beter’, en een beter mens te worden.

Maar de filosofie heeft ook de taak van bewerker van de geest, zoals Cicero zegt. De geest moet bewerkt worden, anders brengt hij geen rijke vruchten voort. “Deze cultivering (*cultura*) van de geest nu is de filosofie; zij ruikt het onkruid met wortel en al uit, brengt de geest in gereedheid om het zaad te ontvangen.”²⁸

21 Musonius Rufus, *Peri askèsis* 6. Zie ook fragment 9.

22 Plutarchus, *In cohībendā Ira* 453d.

23 Overigens betekent het woord *curare* en *cura* ook besturen, beheer, maar het is juist het gebruik van de medische analogie die ervoor pleit om eerder voor behandeling en genezing te kiezen. Foucault stelt de *cura sui* op één lijn met het Griekse *epimeleia* en benadrukt in die zin de medische analogie minder dan Nussbaum.

24 Seneca, *Ep.* 116.3.

25 Cicero, *TD* 5

26 Seneca, *Ep.* 76.3.

27 Seneca, *Ep.* 95 7

28 Cicero, *TD* 13

Wijsheid als levenskunst, *ars vitae*, wordt door enkele schrijvers nog steeds gezien als een kunde welke te vergelijken is met verschillende ambachten, met het bewerken van materiaal. Zo maakt Epictetus in een antwoord aan een persoon die hem vraagt hoe hij zijn broer kan veranderen, een vergelijking met handwerkluï. "Want zoals voor de timmerman hout en voor de beeldgieter brons het onderwerp van hun bemoeiing is, zo is het leven van ieder afzonderlijk het materiaal van zijn eigen levenskunst. 'Maar hoe zit het dan met het leven van mijn broer?' Dat is voorwerp van zijn levenskunst. Want uit het oogpunt van jouw levenskunst is het leven van je broer iets buiten je, zoals een akker, gezondheid of aanzien."²⁹

Anderhalve eeuw later beschouwt Plotinus de ziel als een te bewerken materiaal, zoals blijkt uit het volgende fragment: "En wanneer je ziet dat je ziel niet mooi is, doe dan als de beeldhouwer, die van een beeld dat mooi moet worden, hier iets wegbeitelt, daar iets vlak maakt, totdat hij het mooie gelaat van het beeld volbracht heeft. Dus beitel ook jij door, maak recht wat krom is, het donkere zuiver en maak het licht en houd niet op aan 'jouw beeld te handwerken', totdat je de goddelijke glans van de deugd tegemoetkomt."³⁰

Toch zijn deze vergelijkingen met de praktische vakken veel minder scherp dan bij de Griekse schrijvers. Veel duidelijker zal nu, zoals we hieronder zullen zien, de analogie met de geneeskunde naar voren komen. Deze analogie hangt samen met een sterkere individualisering en een sterker bewustzijn van het eigen innerlijk. In die zin lijken drie bewegingen op elkaar in te grijpen: een individualisering van de hellenistisch-Romeinse samenleving, een intensieve aandacht voor het eigen innerlijk en tegelijk een zichzelf beschouwen als patiënt die door de filosofie als geneesmiddel beter kan worden. Kortom, een interiorisering en mogelijk ook een therapeutisering van de zorg voor zichzelf.

Deze verschuiving hangt samen met het gegeven dat nadrukkelijker dan bij de Grieken de zorg voor zichzelf lossers komt te staan van de *paideia* en nu, met name in verschillende filosofische scholen een eigen plaats krijgt. Foucault zegt hierover: "Het pedagogische model van Plato werd vervangen door een medisch model. De zorg voor zichzelf is niet een ander soort opvoeding; het moet een voortdurende medische zorg zijn. Voortdurende medische zorg is een van de hoofdkenmerken van de zorg voor zichzelf. Men moet zijn eigen arts worden."³¹ Er zijn nu meer duidelijke aansporingen te horen om het gehele leven te blijven streven naar een geestelijke gezondheid, zoals bij Seneca: "Is het niet beschamend de

²⁹ Epictetus, *Diatr.* I 15.2-3.

³⁰ Plotinus, gecit. in: P. Hadot (1987), p.37. Uit: *Enneaden* I.6 9.7.

³¹ Vgl. Foucault (1988), p.51-52.

restanten van je leven voor jezelf te bewaren en alleen die tijd aan een goede geest (*bonae menti*) te besteden, die voor niets anders gebruikt kan worden.(...) Is het niet dwaas je sterfelijkheid te vergeten, een gezond geestelijk leven (*sana consilia*) tot je vijfzigste levensjaar uit te stellen en met het leven een begin te willen maken op een punt dat maar weinig mensen bereiken?”³²

De medische analogie, zoals we deze in de Griekse periode al naar voren zagen komen, wordt nu sterker gebruikt om het beoefenen van de filosofie een eigen plaats en functie te geven.

6.4 Medische analogie

Het is niet verwonderlijk dat de vergelijking met de geneeskunde gebruikt wordt. Duidelijk moet worden dat de filosofie, en met name de ethica, door middel van argumenten, een persoon niet alleen kan leiden, maar deze ook kan genezen. Blijkbaar is het nodig om met behulp van de analogie met de geneeskunde te laten zien dat de filosofie ook iets concreets, iets tastbaars kan bereiken. Maar dit is slechts één kant van deze analogie: de andere kant is dat de analogie met het ziek zijn nodig is om mensen zich ervan bewust te maken zichzelf te verbeteren, zichzelf te genezen. Er ontstaat een sterk besef van het niet compleet-zijn, niet gezond zijn, en tegelijk, een sterk besef dat men zichzelf moet veranderen en verbeteren, wil men gelukkig en wijs worden. Het besef van het onwetend en zwak zijn, wordt versterkt door het stellen van een duidelijk en krachtig, normatief levensdoel. Het gaat hierbij om het bereiken van evenwichtigheid, vrijheid, gemoedsrust, zichzelf voldoende zijn en onverstoorbaarheid.³³

Aan het gebruik van de medische analogie zijn drie aspecten te onderscheiden:

1. een sterk besef van niet-goed-zijn in termen van ziek-zijn en zwakte;
2. gemotiveerd zijn om zichzelf te genezen, te verbeteren en te laten behandelen;
3. een beschrijving van de filosofie als ‘therapie van de ziel’.

Deze drie aspecten worden in het onderstaande verder uitgewerkt. Voor de genezing en behandeling van zichzelf worden verschillende woorden gebruikt. Zo spreekt Seneca over *curare* en *cura*, *sanare* en *sanitas* en over *remediare* en *remedium*. Cicero heeft het over *animi medicina*; en Epictetus over *therapeuô* en *therapeia*. Het gaat daarbij zowel om een genezing van zichzelf, als om een genezing van de ziel.

Hoe wordt deze *cura sui* bedoeld en gepraktiseerd? In het volgende

³² Seneca, *De vitae brev* 3 5. Vgl. ook Epicurus, *Ep. Men.* 122

³³ Op deze ethische doelen wordt in hoofdstuk 10 verder ingegaan

fragment van Seneca beschrijft hij dit proces als volgt 'Onze ellende ligt niet buiten ons, zij zit binnen in ons, zij huist helemaal in onze ingewanden en wij komen zo moeilijk tot genezing (*sanitas*) omdat wij niet weten dat wij ziek zijn. Als wij eens beginnen ons te laten behandelen (*curari*), wanneer zullen wij dan een zo sterke invloed van zoveel ziekten overwinnen?'³⁴ In dit fragment wordt duidelijk dat volgens Seneca onze ellende in onszelf gezocht moet worden. We zijn echter onwetend over deze 'zieke' toestand en moeten hiervoor onszelf laten behandelen, met als doel te genezen, en te komen tot gezondheid.

Onder 'gezondheid' (*sanum*) verstaat Seneca "als de geest genoeg heeft aan zichzelf (*si se ipso contentus est*), als hij op zichzelf vertrouwt, als hij weet dat alle wensen van de stervelingen, alle gunsten die gegeven en gevraagd worden, geen enkel belang hebben voor een gelukkig leven"³⁵ Uit deze omschrijving blijkt hoe sterk het begrip gezondheid geassocieerd wordt met genoeg hebben aan zichzelf, op zichzelf vertrouwen en hoe dit weer gekoppeld is aan een gelukkig leven. In die zin gaat het bij de zorg voor zichzelf zowel om het beter worden in medische zin, als om het zichzelf verbeteren, vorderingen maken op weg naar wijsheid, om bevrijd te worden van de last van de emoties. Elke dag moet je proberen jezelf beter te maken, zegt Seneca "Dat je met volharding je best doet en alles opzij zet om alleen hiernaar te streven jezelf elke dag beter te maken, dat juich ik toe en daarover verheug ik mij"³⁶

Blijkbaar kent de praktijk van de zorg voor zichzelf een zodanige vanzelfsprekendheid dat het niet ongebruikelijk is om iemand erop te bevragen welke vooruitgang hij die dag gemaakt heeft "Vraag je welke vooruitgang ik vandaag geboekt heb? Ik heb vriendschap opgevat voor mijzelf"³⁷ Het antwoord dat Hecaton geeft is veelzeggend, er spreekt een positieve houding ten opzichte van zichzelf uit. Hier is te zien dat het niet alleen gaat om het genezen van een ziekte, maar ook om het vorderingen maken in het werken aan zichzelf. Ook Epictetus heeft dit duidelijk voor ogen wanneer hij spreekt over wat vooruitgang nu eigenlijk is "Waar is dan vooruitgang? Die is er wanneer iemand van u afstand heeft gedaan van de dingen buiten hem en zich gericht heeft op zijn eigen vrije keus om die te ontwikkelen en te vervolmaken, zodat die tenslotte in overeenstemming is met de natuur verheven, vrij, ongehinderd, onbelemmerd en betrouwbaar"³⁸

³⁴ Seneca, *Ep* 50 4-5

³⁵ Seneca, *Ep* 72 7

³⁶ Seneca, *Ep* 5 1

³⁷ Hecaton, fr 26 Fowler. Gecit in Seneca, *Ep* 6 7

³⁸ Epictetus, *Diatr* I 4 18. Een ander voorbeeld van vooruitgang is te vinden bij Seneca, *Ep* 16 2 en 50 5. Seneca heeft het hier over de geest vormen en verbeteren (*recorrigere*)

Het eerste en tweede aspect van het gebruik van de medische analogie, de vergelijking met het ziek-zijn en de noodzaak zich te genezen en verbeteren, zijn hierboven aan de orde geweest. Het derde aspect behelst de positionering van de filosofie als therapie van de ziel.

“Er is ongetwijfeld een therapie voor de ziel, namelijk de filosofie. (*Est profecto animi medicina, philosophia.*)” Krachtig zet Cicero de filosofie als therapie van de ziel neer en vervolgt hij: “Haar hulp hoeft niet, zoals in het geval van fysieke ziekten, van buitenaf ingeroepen te worden, maar wij moeten met al onze krachten ernaar streven in staat te zijn te dokteren aan onszelf.”³⁹ De taak van de filosofie is dus vooral een therapeutische; de ziel te genezen van beroeringen, hem helpen beter te worden. Maar in tegenstelling tot de geneeskunde hoeft daarvoor niet noodzakelijk ‘hulp van buitenaf’ ingeroepen te worden; wij moeten onszelf met behulp van de filosofie kunnen genezen. De filosofie is als het ware een geneesmiddel (*remedium*).⁴⁰ Het is een ‘genezer van de ziel’ (*medetur animis*), zoals Cicero zegt, zij verdrijft overbodige zorgen, maakt vrij ten opzichte van begeerten (*cupiditatibus*) en verjaagt angsten (*timores*).⁴¹

De analogie met de geneeskunde wordt gebruikt om aan te tonen, dat het argumenteren van de filosofie alleen zin heeft als het daadwerkelijk het lijden van de ziel aanpakt. Maar de analogie wordt ook gebruikt om de therapie van de ziel als kunde een gelijkwaardige plaats te geven naast de geneeskunde.

Met enige verontwaardiging vergelijkt Cicero de genezing van de ziel (*animi medicina*) met de somatische geneeskunst (*ars curandi*). “Wat kan toch, zo vraag ik mij af, Brutus, de reden zijn waarom, terwijl wij bestaan uit een ziel en een lichaam, er een hele kunst is uitgevonden om het lichaam te verzorgen (*ars curandi*) en in stand te houden, die zo belangrijk geacht wordt en zelfs zo heilig, dat haar ontdekking aan de onsterfelijke goden wordt toegeschreven, maar dat de therapie van de ziel (*animi medicina*) niet zeer gemist werd voordat zij werd ontdekt, niet zeer intens wordt beoefend nu zij zich heeft ontwikkeld, en niet bij zoveel mensen welkom en gewenst is, bij velen zelfs verdacht en gehaat?”⁴²

Ook Epictetus gebruikt de medische analogie, wanneer hij tegen zijn toehoorders zegt: “Mensen, de collegezaal van een wijsgeer is een kliniek (*iatrieion*); men moet er niet vrolijk, maar met een gevoel van pijn vandaan

39 Cicero, *TD* 3.6.

40 Vgl. Seneca, *Ep.* 117.33.

41 Cicero, *TD* 11.

42 Cicero, *TD* 1. Andere voorbeelden van een dergelijke analogie met de geneeskunde zijn te vinden in *TD* 3.13; 23; 82. En Sextus Empiricus, *Grondslagen van het scepticisme* III.31 280-1.

komen.”⁴³ En, zo zegt hij op een andere plaats: “Dan zeggen de mensen nog: ‘niemand heeft wat aan de School.’ Ja, want wie, wie, zeg ik, gaat er heen om genezen te worden (*therapeutēsomenos*)? Wie om zijn mening te laten zuiveren, wie om te leren begrijpen wat hij nodig heeft?”⁴⁴ Ook Seneca merkt over iemand die de lessen van een filosoof volgt op: “Hij moet ofwel gezond thuiskomen, of meer genezen.”⁴⁵

Interiorisering en een krachtig gebruik van de medische analogie: het zijn twee kenmerken van de intensivering die de Griekse zorg voor de ziel in de Romeinse keizertijd te zien geven. Persoonlijke aangelegenheden worden in medisch-therapeutische bewoordingen vertaald. De filosofie presenteert zich als een therapie van de ziel. Toch vormt deze therapie van de ziel geen onderdeel van de geneeskunde, zoals we in de Griekse periode reeds zagen. De therapie van de ziel is een object van weten en praktijk van de filosofie. Een filosofie die bedoeld is als een bestaanskunst, gericht op het hele leven. Er is sprake van een bloeiende praktijk; de te raadplegen bronnen zijn talrijker, uitvoeriger, maar ook persoonlijker. Aangegeven is dat deze intensivering van de zorg voor de ziel te maken heeft met het verminderd ethische belang van de polis. Nog meer dan in de Griekse periode dient men het lot van het leven in eigen hand te nemen.

Dit leidt het onderzoek naar de tweede vraag: wat is het terrein dat geproblematiseerd wordt?

⁴³ Epictetus, *Diatr.* III 23 30

⁴⁴ Epictetus, *Diatr.* II.21.15

⁴⁵ Seneca, *Ep.* 108 4.

Emoties en cognities

(2)

In dit hoofdstuk wordt de vraag naar de problematisering in de hellenistisch-Romeinse zorg voor de psyche gesteld. Nog duidelijker dan we reeds bij Aristoteles gezien hebben, wordt de samenhang tussen emoties en cognities verondersteld. Het lijden van de ziel wordt veroorzaakt door emoties die zijn gaan vastzitten en een eigen leven gaan leiden (zie par. 7.2). Sterk is het besef dat men deze emoties op tijd moet bedaren om te voorkomen dat ze te dominant worden. Op het moment dat ze een eigen gewoontepatroon ontwikkeld hebben, is een behandeling nodig. De hellenistisch-Romeinse schrijvers spreken in dit geval over een therapie van de emoties. In paragraaf 7.3 worden enkele veel besproken emoties uiteengezet. Opmerkelijk is dat bepaalde emoties worden bekritiseerd, bijvoorbeeld hebzucht omdat zij verwerpelijke maatschappelijke waarden, in dit geval bezit, overwaarderen. Emoties impliceren bepaalde waarden en deze waarden worden bekritiseerd (zie par. 7.4).

7.1 Emoties

Eén van de meest heldere omschrijvingen van een emotie is te vinden bij Diogenes Laertius, wanneer hij Zeno aanhaalt die een emotie (*pathos*) omschrijft als een “tegen de rede (*alogos*) en de natuur ingaande beweging van de ziel (*psuchè kinèsis*) of een te sterke drang (*hormè*)”¹. In deze omschrijving vallen de volgende zaken op. Emoties zijn een beweging van de ziel, een ‘beweging’ van de ziel is te verstaan als een beroering (*perturbatio*), als een geraakt worden.² In die zin zou men kunnen zeggen

¹ Diogenes Laertius, 7.110.

dat alles waardoor de ziel geraakt of in beweging gezet wordt een emotie is. Er is sprake van een beweging die tegen de rede ingaat. Het gaat hierbij vooral om het woord *alogos*. Het lijkt voor de hand te liggen dit te vertalen door irrationeel of redeloos, maar dan mist men een belangrijk punt. Een emotie is – zeker voor de stoïcijnen – op zich geen irrationele aangelegenheid, maar het gaat om een beweging van de geest die niet wil luisteren naar de rede en dus onredelijk is.³ Het probleem is dus niet zozeer de emotie als zodanig, alswel het feit dat zij zich niet schikt naar de rede. Er is hier dus, zoals Nussbaum zegt, geen sprake van een eenvoudige dichotomie tussen het emotionele en het (normatieve) rationele, alle emoties zijn in bepaalde mate rationeel. Alle emoties zijn immers in bepaalde mate cognitief en geba seerd op opvattingen en oordelen.⁴

Zeno omschrijft een emotie ook als een te sterke *bormè*, drang, impuls of drift. Het gaat hierbij niet om een drang die in ons zit en die een uitweg naar buiten zoekt – zoals Freud zal zeggen. De drang is een beweging van de ziel naar iets toe of van iets af.⁵ Een emotie in de vorm van een drang is altijd gekoppeld aan iets in de werkelijkheid. Meijer zegt hierover: “Dat betekent dus niet een drang die zich een uitweg zoekt, maar een reactie op iets dat voorgegeven is in de werkelijkheid, hetzij buiten ons, hetzij binnen ons, dat wil zeggen in ons lichaam of in onze ziel.”⁶ Een emotie is intentioneel, ergens op gericht, naar iets toe of van iets af.

Een emotie is een deel van de ziel, is een beweging van de ziel, zoals Seneca beschrijft: “Want de ziel is niet ergens op een afgesloten plaats en hij kijkt niet van buitenaf naar de emoties zodat hij zelf niet hoeft toe te staan dat zij zich verder ontplooiën dan behoort, maar hij verandert zelf in een emotie en daarom is hij niet in staat die nuttige en heilzame kracht weer op te roepen als zij al is gecompromitteerd en afgezwakt.”⁷ Waarschijnlijk is het ons eigen denken dat te sterk een kloof aanbrengt tussen het denken enerzijds en het voelen anderzijds om te zien dat ‘emotie en rede’ geen van elkaar gescheiden zetels zijn, zoals Seneca zegt: “Want, zoals ik al zei, die twee hebben niet afzonderlijke en van elkaar gescheiden zetels, maar emotie en redelijkheid (*affectus et ratio*) zijn veranderingen van de ziel (*mutatio animi*) ten goede en ten kwade.” Emoties zijn dus veranderingen van de ziel die als het ware kan kiezen tussen zich mee laten slepen door een emotie of zich laten leiden door de rede.

2 Voor de vertaling van het Griekse *pathos* door emotie, zie hoofdstuk 3.1

3 Vgl. voor eenzelfde uitleg van *alogos*, Van Straaten, (1969), p. 162, n. 76

4 Nussbaum (1994b), p. 81

5 Vgl. Meijer (1994), p. 199

6 Meijer (1994), p. 199

7 Seneca, *De Ira* I 8.2.3

	heden	toekomst
positief/goed	1 genot, het aangename, plezier <i>hèdonè, voluptas</i>	2 begeerte/verlangen <i>epithumia, libido</i>
negatief/slecht	3 pijn, verdriet, depressie <i>lupè, aegritudio</i>	4 angst <i>phobos, metus dolor</i>

Tabel 1 Schema van de emoties

Het verband tussen emoties en het cognitieve komt ondermeer naar voren uit een omschrijving van Chrysippus, een denker uit de oude Stoa. Emoties, zo zegt Chrysippus, zijn oordelen (*doxai, kriseis*).⁸ Deze korte omschrijving zal bij alle hellenistische denkers terugkeren. Het stelt ons allereerst voor het probleem hoe we *doxa, krisis, hupolèpsis* en *opinio, iudicium* moeten vertalen. Bedoeld worden immers, zoals we nog zullen zien, een soort aangeleerde, geïnternaliseerde opvattingen en oordelen over hoe dingen zijn en wat goed en slecht is. Dit bepaalt als het ware de wijze waarop en intensiteit waarmee men iets voelt. Daarbij hanteren de stoïcijnse denkers een eenvoudig schema van emoties. Bij dit schema gelden twee criteria: de vraag of de emotie gericht is op het heden of de toekomst en als tweede de vraag of de emotie betrekking heeft op iets ervaren of te ervaren goeds of slechts. We krijgen dan de vier basisemoties weergegeven in tabel 1.

Iets dat we nu ervaren als fijn is voor de stoïcijnen gebaseerd en wordt veroorzaakt doordat we deze belevenis als 'goed' beschouwen, of denken dat dit iets goeds is. Daarbij moeten we ons blijven realiseren dat het vooral om de buitensporige emoties gaat, de hevige bewegingen of beroeringen van de ziel (*perturbationes animi*, zoals Cicero ze noemt⁹). In de omschrijving die van deze vier basis-emoties te vinden is, valt vooral de gerichtheid van de emoties op.

Bijvoorbeeld, uitbundig genot (*voluptas gestiens*) is "een blijdschap die de perken te buiten gaat in de mening dat iets buitengewoon goeds zich voordoet". Begeerte, verlangen is "een mateloos streven naar een vermeend groot goed, een streven dat zich niet onder het gezag van de rede wil stellen." Het is "de mening dat iets goeds op komst is, waarvan het wenselijk zou zijn dat het al aanwezig en beschikbaar was. (...) Het verdriet is dan de mening dat zich op het moment zelf iets ergs voordoet,

⁸ Diogenes Laërtius, 7.111.

⁹ Cicero, *TD* 9.

waarbij het geacht wordt juist te zijn dat de ziel zich zwak voelt en ineenkrimpt.” En tot slot de angst “de mening dat er iets ergs dreigt, dat geacht wordt ondraaglijk te zijn.”¹⁰

Bij deze beschrijvingen van de emoties valt op hoe sterk zij gebaseerd worden op bepaalde normatieve, waarderende opvattingen. Het probleem van een ‘beroering van de ziel’ is waarschijnlijk niet zozeer de emotie zelf, hoewel deze in extreme mate volledig verworpen wordt, maar de hardnekkigheid van bepaalde ‘aangeleerde’ normen en waarden. Emoties, zegt Nussbaum, “worden niet gezien als blinde dierlijke krachten, maar als intelligente en discriminerende elementen van de persoonlijkheid die zeer nauw gekoppeld zijn aan denkbeelden van een bepaald soort en daarom beantwoorden zij aan een cognitieve modificatie. Zij belichamen manieren hoe de wereld geïnterpreteerd wordt en kunnen gewaardeerd worden als ‘waar of vals’, en als ‘redelijk of onredelijk’.”¹¹

Een emotie wordt *alogos* of irrationeel genoemd als zij zich laat leiden door een valse of niet-ware mening (*doxa pseudēs, kenē doxa; falsa opinio*). Daarbij gaat het zowel om de waarde van gezondheid, rijkdom, prestige als de waarde die men toekent aan andere belangrijke personen. Dit hele maatschappelijk waarden-systeem wordt ons aangeleerd door opvoeding en onze eigen vorming. Vandaar dat, zoals we nog zullen zien, de hellenistische filosofieën ook als kritiek te beschouwen zijn. Elke waarde die aan iemand of iets wordt toegekend, leidt tot een gehechtheid, welke de basis is voor emoties. Emoties van blijdschap over het bezit ervan, verdriet over het verlies en angst over de dreiging om het kwijt te raken of los te moeten laten.

“Niet de dingen zelf maken de mensen van streek”, zegt Epictetus, “maar hun denkbeelden (*dogmata*) erover. Zo is de dood op zich helemaal niet verschrikkelijk – anders had Socrates dat vast ook gevonden – maar het is onze voorstelling van onze dood die ons bang maakt: we verwachten iets ergs en dus is het erg.”¹² En Seneca zegt: “Alles is afhankelijk van wat wij ervan vinden; niet alleen eerezucht, weelde en hebzucht houden daar rekening mee; ook onze pijn wordt bepaald door wat wij denken. Ieder is precies zo ongelukkig als hij meent te zijn.”¹³

Alle hellenistisch-Romeinse denkers zijn het hier over eens: emoties zijn gebaseerd op gedachten en oordelen die echter juist daarom te beïnvloeden en veranderen zijn. Wanneer we eenmaal goed door hebben

10 Cicero, *TD* 14;24. Een vergelijkbare beschrijving van emoties is te vinden in Diogenes Laërtius, 7.112. Een overzicht is bij Nussbaum te vinden. (1994b), p.386.

11 Nussbaum (1994b) bespreekt op verschillende plaatsen de emoties; vgl. p 38, 78 en 369.

12 Epictetus, *Ench.* 5.

13 Seneca, *Ep.* 78 13.

hoe deze denkbeelden in ons werken, kunnen we ze als generator van de emoties proberen te veranderen. Het moge duidelijk zijn dat de rede, de *logos* hierbij als therapeutisch middel moet dienen. Dit blijkt ook uit een fragment van Marcus Aurelius: "Wanneer je lijdt door iets van buitenaf, bezorgt niet dat ding zelf je de pijn, maar je eigen oordeel erover. En je hebt het zelf in de hand dat op ieder gewenst moment te herroepen. En als je lijdt door iets in je eigen instelling, wie verhindert je dan om je mening (*dogma*) te corrigeren."¹⁴

Langzaam begint zich een lijn tussen de verschillende hellenistisch-Romeinse begrippen en praktijken af te tekenen. Emoties zijn bewegingen van de ziel die niet luisteren naar de rede en daarom aangepakt moeten worden. We kunnen dat doen omdat emoties gebaseerd zijn op bepaalde ideeën over wat goed en slecht is. We moeten onszelf onderzoeken om erachter te komen welke denkbeelden onszelf te sterk bepalen, waarvan we onszelf teveel afhankelijk maken. We moeten hiervoor een ruimte in onszelf creëren, waarin we als het ware elke voorstelling, maar ook elke emotie kunnen toetsen, waarin we kunnen kiezen of we ermee instemmen. Daartoe hebben we bepaalde criteria, methoden en hulpmiddelen nodig die we met name van de wijsgeren kunnen leren.¹⁵

7.2 Emoties en het lijden van de ziel

Er is één aspect dat in het bovenstaande onderbelicht is gebleven. Emoties zijn, met name in de ogen van de stoïcijnen, niet te matigen, derhalve moeten ze in de kiem gesmoord worden. Daarom moet men waakzaam zijn over zichzelf, goed op zichzelf letten, zichzelf gadeslaan om te zien of men niet teveel en op verkeerde gronden zich laat meeslepen en laat raken door de emoties.

"En dan; als je enig recht van bestaan toekent aan verdriet, vrees, verlangen en andere verwerpelijke roerselen, zullen wij die niet langer in onze macht hebben. Waarom niet? Omdat dat gene waardoor zij opgewekt worden, buiten ons ligt. (...) De begeerte zal heftiger worden naar gelang de verwachting die haar oproept, meer in het vooruitzicht stelt."¹⁶ Het gevaar van de emoties is dus dat zij niet in bedwang te houden zijn, dat zij niet naar de rede willen luisteren. Hoewel Aristoteles nog in het matigen en beheersen van de emoties geloofde, vinden Cicero, maar vooral Seneca dat de enige manier om hier mee om te gaan is te verhinderen dat

14 Marcus Aurelius, VIII.47. Vgl. ook: II.15; IV.3.7. Bij Epictetus, *Diatr.* III.3.18-9.

15 Het is opvallend dat Foucault (1984b), met name in het hoofdstuk 'De cultuur van het zelf' geen aandacht besteedt aan de emoties en de daarmee samenhangende cognities.

16 Seneca, *Ep.* 85.11.

zij ontstaan. De beeldspraak die Seneca hier ontplooit, is gevarieerd: “het is toch gemakkelijker iets buiten de deur te houden dan het de baas te worden als het eenmaal binnen is? (...) Tijgers en leeuwen verliezen hun wilde aard nooit, maar soms onderdrukken zij die; en op een moment dat je er het minst op verdacht bent, treedt hun wildheid, die getemd leek, grimmig aan de dag (...) In het begin is elke emotie nog zwak; daarna windt zij zich zelf op en gaande weg verzamelt zij zich krachten. Zij kan gemakkelijker in de kiem gesmoord dan uitgebannen worden.”

Men moet zich dus verre houden van de emoties, want zodra de rede zich hiermee heeft ingelaten “en zich heeft laten besmetten, kan zij zelfs niet meer in bedwang houden wat zij had kunnen uitroeien. Want als de geest een keer in beroering en op hol is gebracht, treedt hij in dienst van de kracht waardoor hij wordt gedreven.”¹⁷

Emoties moeten ook worden uitgedreven (*expellunt*), omdat ze kunnen leiden tot ziekten. Het is hetzelfde als met een verwaarloosde verkoudheid die kan leiden tot een chronische ontsteking.¹⁸ Een dergelijk proces beschrijft Epictetus: een begeerte kan een gewoonte worden en vast gaan zitten als een ziekte van de geest. Begeerten (*epithumiai*), stelt Epictetus, kunnen met de rede tot bedaren, tot rust gebracht worden en zo kan ons *hègemonikon* (leidend principe) hersteld worden. “Maar als u niets aanwendt tot behandeling (*therapeia*), komt het (leidende principe) niet in zijn oorspronkelijke toestand, maar opgewekt door een daarvoor geschikte voorstelling, wordt het sneller dan te voren in begeerte ontvlamd. En als dit regelmatig gebeurt, stompt het (leidend principe) af en worden de begeerten versterkt. Want iemand die koorts kreeg is, tenzij hij grondig genezen werd, na afloop van de aanval niet meer dezelfde als vroeger. Iets dergelijks gebeurt in het geval van het lijden van de ziel (*epi tôn tès psuchès pathôn*). Er blijven in haar zekere sporen en blauwe plekken achter, en als iemand die niet zorgvuldig verwijderd, brengen zij, wanneer op dezelfde plekken geslagen wordt, geen blauwe plekken maar wonden voort.”¹⁹ In dit fragment van Epictetus komt scherp naar voren dat we de emoties, in dit geval de begeerten, niet alleen moeten bedaren, maar ook moeten behandelen (*therapeian*). We moeten dus iets doen, we kunnen de emoties niet hun gang laten gaan. Als we niets doen, zullen de emoties de overhand nemen. Zij zullen zich in een persoon vastzetten en zich ontwikkelen tot een ziekelijke karaktertrek, zoals bij iemand die bij het

17 Seneca, vanaf noot 16: *Ep.* 85.13; 85.8; 116.3. *De Ira* I.1.7.3. Voorbeeld bij Cicero, *TD* 41-42.

18 Seneca, *Ep.* 75.12. Seneca maakt de vergelijking met hoest en toring.

19 Epictetus, *Diatr.* II.18.9-11. Het woord *hègemonikon* dat te vertalen is met ‘leidend principe’ of ‘innerlijk kompas’ wordt vooral door Marcus Aurelius gebruikt. Vgl. Mooij-Valk, Marcus Aurelius, p.33-4. Zie ook hieronder hoofdstuk 10.1.

geringste ontvlamt in woede. Ervaringen kunnen littekens veroorzaken, die als zij niet goed genezen, telkens weer open kunnen gaan.

Bij deze ziekten gaat het om twee soorten, die overigens niet scherp onderscheiden worden²⁰: *nosèmata, morbi*; ziekten van de geest, en, *ar-ròstèmata, aegrotationes*; stoornissen van de geest. Ziekte en stoornis ontstaan, zegt Cicero, wanneer een emotie als een "verhitting en opwinding van de ziel tot een gewoonte wordt en zich als het ware nestelt in onze aderen en in ons merg." Cicero noemt als ziekten: gierigheid, eerzucht, vrouwenzucht, koppigheid en drankzucht. Zo omschrijft hij gierigheid als "een fanatieke mening over geld, alsof dat zeer de moeite van het nastreven waard was, een mening die heeft postgevat en onuitroeibaar is geworden."²¹

Seneca zegt over de ziekte van de geest: "ziekten zijn ingewortelde en hardnekkige fouten (ondeugden, *vitia*), zoals gierigheid en eerzucht; zij hebben de geest op al te benauwende wijze in hun greep. (...) Ziekte is een persistente verstoring van het oordeel, alsof in hoge mate begerenswaardig zou zijn wat maar in geringe mate begerenswaardig is, (...) zij bestaat hierin dat wij met te grote gretigheid uit zijn op wat in geringe mate of helemaal niet het nastreven waard is, of dat wij grote waarde toekennen aan iets dat alleen maar enige of helemaal geen waarde heeft."²²

Het belangrijkste verschil tussen een emotie en een ziekte is dus, dat een ziekte in veel ernstiger mate ingeslepen is, zich vastgezet heeft. Wanneer emoties de kans krijgen om tot een gewoonte (*habitus*) te worden, krijgt de rede er minder greep op. Een dergelijke emotie wordt tot een tweede natuur, wordt een ondeugd, een bepaalde zucht, die weliswaar nog te genezen is, maar zijn littekens zal achterlaten. Zowel Cicero als Seneca stellen dat een ziekte van de geest gebaseerd is op een bepaalde cognitieve opvatting over wat men belangrijk of onbelangrijk vindt.

Overigens kennen de stoïcijnen als tegenwicht tegen de gevaarlijke emoties een drietal 'goede', affectieve reacties (*eupatheia*). Dit zijn geen emoties en zij worden niet geïdentificeerd met een hoge waardering voor uiterlijke zaken. Het zijn manieren om onverschillig te blijven.

1. reactie van prudente voorzichtigheid (*eulabeia*), zeker waar het gaat om toekomstige negatieve mogelijkheden;
2. rationele wens (*boulèsis*) om over goede mogelijkheden te beschikken;
3. soort gevoel van vreugde (*chara*) als tegenhanger van genot.²³

²⁰ Voor een overzicht over 'ziekten van de ziel' zie I.Hadot (1969), p.144-145.

²¹ Cicero, *TD* 24, 26.

²² Seneca, *Ep.* 75.11.

²³ Diogenes Laërtius, 7.116. Vgl. Nussbaum (1994b), p.399.

7.3 Enkele bijzondere emoties

Er is een drietal emoties waarmee de hellenistisch-Romeinse denkers zich met name uitvoerig bezig hebben gehouden: angst voor de dood, woede en verliefdheid. De aandacht voor lichamelijke behoeften, als eten en drinken en seksualiteit, lijkt ten opzichte van de Griekse denkers minder geworden. Of misschien beter gezegd, de aandacht voor de emoties als zodanig is groter geworden.

(1) Angst voor de dood

Bij de angst voor de dood gaat het vooral om de angst het leven te verliezen. Het overwinnen van de angst voor de dood betekent dat men minder krampachtig aan het leven hoeft vast te houden, in het besef dat elke dag de laatste kan zijn. Vandaar dat met name Seneca, maar ook Epicurus en Lucretius, de oefening in het zich voorbereiden op de dood gebruiken om vrijer te kunnen leven.

“Elke dag moet dit een punt van overweging (*meditare*) zijn, dat je in gelijkmoedigheid afscheid kunt nemen van het leven, waaraan veel mensen zich met beide armen vastklampen. (...) Maak dus het leven in zijn geheel aantrekkelijk voor jezelf door de zorg om het te behouden van je af te zetten.”²⁴

Het is vooral Lucretius die in zijn leerdicht wijst op de cirkel van verlangen en genot, de herhaling om steeds maar weer achter een onvervuld verlangen aan te lopen, uit angst om niet te hoeven accepteren dat “ons een onafwendbaar einde in het leven wacht? (...) En waarom tenslotte dwingt ons die dwaze begeerte naar het leven zo krachtig om steeds maar sidderend te vrezen in dreigend gevaar? Ons wacht onafwendbaar het einde van het leven. (...) Overigens draaien en blijven wij steeds in dezelfde cirkel. Nieuw genot wordt door ons niet gesmeed door in leven te blijven. Maar zolang het object dat wij wensen niet in ons bezit is, schijnt het de rest te overtreffen. Verkrijgen wij dat, we verlangen weer naar iets anders. En steeds kwelt de man die smacht weer dezelfde dorst naar het leven.”²⁵ De dorst naar het leven is voor Lucretius een angst voor de dood, die uit kan monden in een zinloos verlangen naar onsterfelijkheid. Maar ook in een onnodig hechten aan geld, macht en reputatie om daar de angst mee af te kopen.

Het voert te ver om hier uitgebreid op de betekenis van de dood in het hellenistisch-Romeinse denken in te gaan. Waar het hier om gaat, is te zien dat angst beschouwd wordt als een drijfveer om het onmogelijke te verlangen, of om het einde van het leven in het nu niet te willen

²⁴ Seneca, *Ep.* 4.5-6 Andere plaatsen waar over het oefenen voor de dood gesproken wordt: Sen. *Ep.* 101.7-8 Marcus Aurelius, VII 69, Lucretius, III.830.

²⁵ Lucretius, III.1076-1085.

accepteren Bij Seneca krijgt de oefening voor de dood ook een duidelijk bevrijdende werking "Oefen voor de dood, wie daartoe aanspoort, spoort aan tot oefenen voor de vrijheid Wie heeft leren sterven, heeft afgeleerd een slaaf te zijn, hij staat boven of in elk geval buiten het bereik van elke macht "26

(2) *Boosheid en woede*

Woede, boosheid, is de begeerte om een aangedaan leed of kwetsing te vergelden Onder woede, boosheid ligt dus een kwetsing, een leed Kortgezegd is dit de omschrijving zoals deze bij Cicero en Seneca te vinden is Cicero onderscheidt vijf soorten woede "woede is de begeerte hem te straffen van wie wij de indruk hebben dat hij ons ten onrechte heeft gekwetst, drift is de woede op het moment dat zij ontstaat en pas de kop op steekt, haat is een ingekankerde woede, vijandschap die wacht op het moment om wraak te nemen, ruzie een grimmige woede die diep in de ziel en binnen het hart zijn oorsprong vindt " 27

Woede is ook de meest afschuwelijke en razende van alle emoties Want, zo zegt Seneca "de andere hebben nog wel iets rustigs en vredigs in zich, maar deze is helemaal opgewonden () Wie woedend is, vergeet zichzelf om een ander te kunnen treffen, hij loopt recht tegen de wapens in en is uit op wraak waarin ook de wreker zelf ten onder gaat "28

Woede is daarom zo destructief, omdat zij in feite degene die woedend is kwetsbaar maakt "Ook gladiatoren worden door hun techniek beschermd, en door hun woede kwetsbaar gemaakt () Door haar haast en razernij blokkeert zij, zoals vrijwel elk nadrukkelijk ver langen, zelfs de weg naar wat zij wil bereiken '29

Woede wordt gevaarlijk geacht omdat zij er in één keer kan zijn, als een acute opwellings, zonder vooraankondiging Daarom heeft de rede nauwelijks gelegenheid om er mee in te stemmen, om te kijken of de gevoelde emotie op zijn plaats is of niet 30 De 'kortstondige razernij' maakt dat deze blinde woede moeilijk te beheersen is, zodat er geen ruimte en tijd in zichzelf gecreeerd kan worden om te kijken naar de rechtvaardiging ervan

(3) *Verliefdheid*

Belangrijk is om te zien dat de meeste hellenistisch-Romeinse denkers een onderscheid maken tussen liefde in de zin van vriendschap en

26 Seneca, *Ep* 26 10

27 Cicero, *TD* 21

28 Seneca, *De Ira* I 1 1

29 Seneca, *De Ira* I 11 1/12 5

30 Zie hierover Seneca *De Ira* II 4 1

verliefdheid in de zin van een emotie. Dit onderscheid komt duidelijk naar voren in een brief die Seneca aan Lucilius schrijft: "Want nu houd je wel van mij, maar een vriend ben je niet. 'Hoezo? Zijn dat dan verschillende zaken?' Zij zijn zelfs tegengesteld. Wie een vriend is, houdt van iemand; wie van iemand houdt is niet noodzakelijk ook een vriend van hem. Daarom is vriendschap altijd nuttig, liefde soms zelfs schadelijk. Probeer dus vooruit te komen, al is het alleen maar hierom, dat je leert beminnen."³¹

Liefde, zo haalt Cicero een gezegde van de stoïcijnen aan, "is een poging om op grond van een indruk van schoonheid vriendschap te sluiten."³² Liefde moet vrij zijn van 'hartstochtelijke begeerte'. Deze emotie maakt onzeker, onvoorspelbaar en angstig, omdat de behoefte aan de ander vanuit een gebrek aan zelfvoldoening ontstaat. Nussbaum beschrijft dit op grond van de tekst van Lucretius als volgt: "Geliefden brengen elkaar pijn toe. Ze doen dit omdat ze hun behoefte naar de andere persoon als een bron van pijn ervaren – een wond of zweer in het zelf. Hun toestand van behoeftigheid wordt ervaren als een open gat, een gebrek aan zelfvoldoening, vergezeld door zwakte."³³ Het is vooral deze zelf-zwakte, deze behoefte aan erkenning door de ander in de vorm van een hartstochtelijk verlangen welke zowel door Epicurus als Lucretius geanalyseerd wordt.

Verliefdheid wordt door de hellenistisch-Romeinse denkers ook verworpen omdat het het zelf uit balans brengt, zoals Seneca Medea laat zeggen: "Waarom, ziel, wankel je heen en weer? (...) Waarom trekt mijn liefde mijn trillend zelf nu hier dan daar? (...) Een dubbele zijde gooit me heen en weer. (...) Mijn hart wordt geslingerd (*fluctuatur*) op de golven."³⁴

Tegenover de verliefdheid staat de affectieve vriendschap, die door alle hellenistisch-Romeinse denkers hoog gewaardeerd wordt en die veel meer met ons begrip intimiteit te maken heeft.³⁵ Op deze plaats gaat het erom te zien hoe door een problematisering van 'liefde' gewezen wordt op een 'gat in het zelf'. Deze leemte, dit tekort in zichzelf is de drijfveer om deze incompleetheid door de liefde van een ander te herstellen. Het is een zelfbeeld waarin men zichzelf niet genoeg is, waarin men anderen nodig heeft om het eigen zelf te bevestigen. Zogezien wordt ook duidelijker waarom zelfsoeverentie, *autarkeia*, zo belangrijk wordt gevonden.

31 Seneca, *Ep.* 35.1.

32 Cicero, *TD* 72.

33 Nussbaum (1994b), p.259. Lucretius, IV.1079.

34 Seneca, *Medea* 930. Gecit.en besproken in: Nussbaum (1994b), p.450.

35 Hierop wordt in hoofdstuk 9 teruggekomen.

7.4 Emoties en kritiek

We hebben hierboven gezien hoe de onlosmakelijke samenhang door de hellenistisch-Romeinse denkers benadrukt wordt tussen emoties en cognities. Het gaat hierbij met name om normatieve, waarderende ideeën over wat goed en slecht is. Ook kwam al kort aan de orde dat dit normatieve denkwerk ter discussie gesteld, maar ook bekritiseerd wordt. Een verlangen naar status is gebaseerd op het idee dat status belangrijk is en een meerwaarde aan zichzelf geeft. Juist dergelijke verlangens en opvattingen worden – in meerdere of mindere mate – bekritiseerd. Daarbij wordt ook door schrijvers als Seneca, Cicero, Epicurus en Lucretius aangegeven, dat dergelijke denkbeelden door de maatschappij in het individu gegoten worden, of zoals Seneca het zegt, dat men door de samenleving besmet wordt. “Niemand heeft alleen ten koste van zichzelf onjuiste opvattingen; ieder besmet zijn omgeving met zijn eigen dwaasheid en neemt ook die van anderen over. En daarom zijn de fouten van de samenleving in elk individu aan te wijzen: want de samenleving besmet het individu daarmee.”³⁶

Cicero beschrijft dit proces als volgt: “Maar nu komen wij, zodra we het levenslicht hebben aanschouwd en in de gemeenschap zijn opgenomen, onmiddellijk terecht in alle soorten van morele minderwaardigheid en in de grootst mogelijke verwarring van opvattingen, zodat het wel lijkt of wij tegelijk met de melk van de min de menselijke opvattingen hebben ingezogen. Wanneer we dan aan onze ouders teruggegeven en later aan leraren toevertrouwd worden, raken wij dermate doordrenkt van allerlei misvattingen, dat de waarheid zwicht voor de schijn en de natuur zelf voor de ingekankerde mening.”³⁷ Belangrijk is de beschrijving hoe wij als pasgeborenen ‘tegelijk met de melk van de min’ bepaalde opvattingen over goed en slecht ingezogen hebben. In die zin is het niet verwonderlijk dat er kritiek bestaat op de *paideia*, de opvoeding. Door de opvoeding gaan wij in de verkeerde dingen geloven, in het schijngoede en schijnslechte, zodanig dat we onze natuur kwijtraken. Deze kritiek op de opvoeding is al bij Epicurus terug te vinden, wanneer hij zegt: “Gelukkige mens, hijs het zeil en ontvlucht elke vorm van *paideia*.”³⁸

Eén van die misvattingen is dat ereambten, machtsposities en populariteit het belangrijkste in het leven van een mens zou zijn. Over deze groep mensen maakt Cicero zich ernstig zorgen: “En dan; hebben zij geen enkele therapie (*curatio*) nodig, die zich laten inspireren door een begeerte naar geld, door een hang naar genot, zij van wie de geest zo in verwarring is, dat zij dicht bij de krankzinnigheid staan, zoals iedereen overkomt die

³⁶ Seneca, *Ep.* 94.54.

³⁷ Cicero, *TD* 2.

³⁸ Epicurus, *Us.* 161 = Diogenes Laërtius 10 6

zich onwijs gedraagt³⁹ Of moeten wij aannemen, dat de ziekten van de ziel (*animi aegrotationes*) minder gevaarlijk zijn dan die van het lichaam, of dat lichamen kunnen worden genezen, maar dat er voor de ziel geen enkele therapie (*animorum medicina*) is³⁹

Cicero problematiseert een groep mensen die het volgens de gangbare mening juist 'goed' lijken te doen Deze onwijzen associeert hij met ongezond, geestelijk ongezond Mensen die teveel waarde hechten aan status, bezit en macht worden door Cicero als geestelijk ongezond gezien In die zin wordt duidelijk dat de problematisering van de emoties zich verder uitstrekt dan de heftigheid van de emoties zelf, of het tegenredelijke ervan Het gaat ook om de zaak en inhoud waarop de emotie betrekking heeft Vandaar dat de toewijding aan het zelf te beschouwen is als een vorm van kritiek en een vorm van politiek, zoals Nussbaum zegt "Want Lucretius ziet iets dat slechts recent is herontdekt in het westerse politieke denken, dat het persoonlijke – het leven van de emoties en iemands eigen intieme associaties, inclusief de erotische associaties, politiek is, gevormd wordt door de samenleving en zijn vruchten afwerpt in die samenleving Politiek is niet eenvoudig een kwestie van verdelen van gebruikelijke goederen en diensten Het betreft de hele ziel, zijn liefdes en angsten, woedes, zijn relaties, zijn seksuele verlangens, zijn houding tot bezittingen, kinderen en familie"⁴⁰ Maar omgekeerd geldt in feite hetzelfde het besef dat het 'werken aan zichzelf' een politieke daad is, zoals Nussbaum verder betoogt "De persoonlijke zelfinspectie van elk stoisch handelend persoon is ook een duidelijk politieke daad, een uitroeien van sociaal gevormde voorkeuren welke het tussenmenselijke leven op alle niveaus deformeren, en een cultivering van *humanitas* dat vruchten afwerpt in een politiek van geleidelijkheid en mededogen "

Conclusie

Het is goed om aan het einde van dit hoofdstuk nog eens kort weer te geven wat in de zorg voor de psyche geproblematiseerd wordt Het zijn vooral de emoties, zoals genot, verlangen, verdriet en angst Deze problematisering behelst enerzijds de heftigheid en het oncontroleerbare van de emoties, maar anderzijds ook de koppeling aan het vermeend goede en slechte, aan ideeën geladen met waarden

In het denken over de emoties komen de volgende punten naar voren

- 1 Emoties zijn een 'beweging van de ziel' hiermee wordt aangegeven dat de ziel twee kanten, twee zetels kent *affectus* en *ratio* Wanneer een emotie ontstaat, verandert de ziel Emoties vormen geen apart te onderscheiden

³⁹ Cicero, *TD* 3-4

⁴⁰ Nussbaum (1994b), p 504

gebied in een persoon en vormen als zodanig geen tegenstelling met het denken. Het is veeleer zo dat ze niet luisteren naar het denken. Bepalend hierbij is de mogelijkheid die de rede moet kunnen hebben om met de emotie te kunnen instemmen.

2. Emoties zijn gebaseerd op geïnternaliseerde opvattingen, denkbeelden over het vermeend goede en slechte. Emoties kennen dus een cognitief element. Ideeën zijn een constituerend element van een emotie. Emoties bevatten als zodanig ook waarderende, evaluatieve elementen. De beleving van een gebeurtenis als erg, wordt versterkt door het idee dat dit iets ergs is. Hoe belangrijker een persoon voor ons is, hoe meer wij door hem of haar geraakt kunnen worden, in welke vorm dan ook. In dit normatief-evaluatieve element ligt ook de mogelijkheid tot modificatie.

3. Uit het schema van de emoties blijkt dat zij altijd ergens op gericht zijn: zij hebben betrekking op het heden of op de toekomst. Anderzijds gaat het om iets dat als goed en fijn of als slecht en erg beschouwd wordt.

4. Veel behoeften, begeerten en andere emoties zijn gebaseerd op lege, valse denkbeelden. Deze moeten achterhaald en afgewezen worden. Het gaat met name over wereldlijke zaken, als bezit, status en macht. Maar ook het najagen van verlangens als genot en liefde. De natuur bepaalt wat echt nodig en belangrijk is. In die zin gaat het ook niet om een afwijzen van emoties en begeerten als zodanig, maar om het toetsen van de 'natuurlijkheid' ervan: hierbij dient de rede als kompas. Men zou zelfs kunnen zeggen dat de hellenistisch-Romeinse denkers pleiten voor een vertrouwen op de eigen natuur, op het eigen gevoel, ervan uitgaande dat ze elke te heftige emotie en hechting aan uiterlijke zaken afwijzen. In dit afwijzen gaan vooral de stoïcijnse schrijvers tot aan de wortel van de emotie.

5. Emoties moeten vanwege hun heftigheid in de kiem gesmoord worden, anders kunnen zij leiden tot geestesziekten. Daarbij gaat het over een zucht naar bepaalde dingen of genot, die zich als een verslavende gewoonte in iemand vastzet.

6. Opvattingen over het goede en slechte hebben wij mede door onze opvoeding in ons opgenomen. Het bekritisieren van deze denkbeelden, maar ook het behandelen ervan in onszelf is te beschouwen als een politieke daad. De kritiek op de opvoeding zit vooral in het klakkeloos overnemen van wat anderen zeggen en waar anderen waarde aan hechten. Daartegenover stellen de hellenistisch-Romeinse denkers een vertrouwen op zichzelf, proberen genoeg te hebben aan zichzelf.

Het is belangrijk voor dit onderzoek om te zien of en waar er iets verandert ten opzichte van de beschreven Griekse periode. De meest opmerkelijke verschuiving is, dat de emoties als zodanig veel meer geproblematiseerd worden in vergelijking met de behoeften en begeerten bij de Grieken. Veel nadrukkelijker wordt de samenhang tussen emoties en het cognitief-

ve beklemtoond. En het besef dat deze denkbeelden die ieder in zich heeft, in een duidelijke relatie staan tot de maatschappelijke werkelijkheid. Maar ook is te zien dat de schakel met het eigen verleden – mogelijk het eerst in de westerse geschiedenis – wordt gelegd. Een verleden voorzover het gaat om de vorming van denkbeelden en emoties, een verleden dat als ballast werkt. In die zin gaat het hellenistisch-Romeinse zelfonderzoek veel dieper dan het zoeken naar het midden bij Aristoteles. Het lijkt er echter op dat er nog geen sprake is van een hermeneutiek van het zelf: het zelf, zijn zieleroerselen, hoeven nog niet ontcijferd te worden, ten minste niet anders dan in termen van het schema van de emoties: in termen van de as van het goede/slechte van de opvattingen die in de emoties vervat liggen en de as van het heden/toekomst. De ballast van de waarden die in de samenleving bestaan, worden bekritiseerd: status, macht, geld en bezit. Er wordt gezocht naar een eigenheid waarin men zich onafhankelijk en vrij kan ervaren van hetgeen buiten hun macht ligt. Er is een sterk besef om aan zichzelf te werken. In het volgende hoofdstuk zal dit werken aan zichzelf verder onderzocht worden.

Zelfwerkzaamheid

We hebben gezien hoe het in de bedoeling van de hellenistisch-Romeinse denkers ligt om de opvattingen achter de emoties te voorschijn te halen. Nu is het belangrijk om te onderzoeken welke technieken men gebruikt om zichzelf te veranderen, te verbeteren en genezen: het vierde onderzoeks-aspect.

In algemene zin kan men zeggen dat dit werken aan zichzelf als het ware één continue oefening is, die weer bestaat uit verschillende specifieke opdrachten en regels. Het gaat om het zich eigen maken van een bepaalde wijze van denken: een constante waakzaamheid en oplettendheid en het paraat hebben van wijsheden die in elke situatie snel te gebruiken zijn. Vandaar dat we ook geen uitgebreide handboeken over oefeningen in het denken of over bepaalde behandelingsmethodieken aantreffen. De teksten zijn bedoeld als aanwijzingen en gedachten om te overdenken en kunnen als richtsnoer voor het handelen dienen. In brede zin gaat het om oefening, *askèsis*, niet in de zin van de christelijke ascese, maar om lichaamsoefeningen (*gymnasia*) en vooral ook oefeningen in het denken (*meletè, meditare*). In het onderstaande zullen we ons beperken tot de denkoefeningen, om daarna explicieter in te gaan op enkele therapeutische methoden (par. 8.2). In het bijzonder wordt onderzocht op welke wijze het zelfonderzoek en de zelfkennis zich vanaf de onderzochte Griekse periode verder ontwikkeld hebben (par. 8.3 en 8.4).

8.1 *Meditari*

De wijze van overdenken en overwegen is bij *meditari* geen gewone vorm van denken en nadenken. Het oefenen in het denken is een 'om en omkeren',

zoals het omploegen van land, het herkauwen en doorwerken van bepaalde spreuken en wijsheden. Epictetus en Seneca zeggen hierover het volgende: "Wat zijn de eisen die aan je gesteld worden? Draai je acties om. (.) Ook moet je dit telkens bij jezelf overdenken: (.) deze en dergelijke gedachten moeten ons voortdurend door het hoofd spelen." Het gaat dus om een vorm van reflecteren, *volvo/verso* en *converso*, die op elk moment en op elke plaats kan plaatsvinden. Of zoals Seneca zegt: "En op welke plaats ik ook terechtkom, daar ben ik met mijn gedachten bezig (*cogitationes*) en overweeg (*converso*) ik bij mijzelf iets dat zinvol is."¹

Bepaalde spreuken en wijsheden boren zich in de ziel. Rabbow zegt hierover: "Mediteren is een nadenken, waarbij andere en diepere lagen in de ziel worden opgeroepen dan bij het gewone denken. Mediteren betekent – dat zeggen ons de wetenden, die het beleefd en geoefend hebben – een inhoud zo in zich opnemen, dat deze gaat leven en in het organische, onbewuste levensproces van de ziel opgaat; dat deze in de diepste diepte van de ziel dringt en haar doordringt, dat deze geen onderwerp meer is, waarover men nadenkt, maar zelf als een onmiddellijke werkelijkheid een deel van de ziel wordt; dat deze inhoud niet gedacht en geweten wordt, maar eigen is."²

Vandaar ook dat zoveel nadruk gelegd wordt op het 'bij de hand hebben' (*procheira, in promptu, ad manum*) van spreuken en wijsheden en (heils-)waarheden (*salutaria*). Deze spreuken (*doxai*), slagzinnen en grondregels (*dogmata, katholika*) zijn bedoeld als hulpmiddelen voor de rede. Het zijn, zoals Plutarchus zegt, geneesmiddelen voor de ziel. "Ik bedoel inderdaad dat de rede haar geneesmiddelen voor de ziel niet als een nieskruid alleen in het ogenblik van de nood moet gebruiken, maar deze moeten in de ziel wonen, om de beslissingen te leiden en te bewaken."³

Zowel Epictetus, als Marcus Aurelius en Seneca benadrukken dit zich eigen maken van kernregels en wijsheden. "De grondregels moet men altijd bij de hand houden en onder controle hebben, en zonder ze niet gaan slapen, niet opstaan, niet drinken, eten, niet samenkomen met andere mensen. Ik bedoel het volgende: niemand is meester over iemands anders morele willen, en alleen hierin is het goede en slechte te vinden. Niemand heeft ook de macht mij iets goeds of slechts aan te doen, want alleen ikzelf heb de autoriteit over mijzelf in dit soort zaken."⁴ Ook Marcus Aurelius spreekt over de ware lijfregels die als een beet in zichzelf helpen tegen angst en verdriet. "Wie de 'beet' van de ware lijfregels

1 Epictetus, *Diatr.* IV 6 35. Seneca, *Ep.* 13 13/ 4 9/ 62 1. Andere voorbeelden bij Marcus Aurelius, IV 50, XII 27.

2 Rabbow (1954), p. 24.

3 Plutarchus, *De cobibenda ira* 453DE.

4 Epictetus, *Diatr.* IV 12 7.

(*dogmata*) in zich voelt, heeft ook aan het geringste en het meest voor de hand liggende genoeg om zich de gedachtenhulp te herinneren tegen angst en leed.”⁵

Bij het zich eigen maken van deze spreuken en wijsheden gaat het niet om een louter cognitieve aangelegenheid. Van het zich herinneren van deze wijsheden moet een helende werking uitgaan. De helende functie van deze *dogmata* komt ook scherp naar voren in het volgende fragment van Marcus Aurelius: “Zoals artsen (*iatroi*) hun instrumenten en messen altijd bij de hand hebben om in onvoorziene gevallen hulp te kunnen bieden, zo moet jij je richtlijnen (*dogmata*) gereed hebben om goddelijke en menselijke dingen te kunnen begrijpen en alles, zelfs het kleinste, te doen met aandacht voor het verband tussen die beide sferen.”⁶

Het zich eigen maken van wijsheden is ook een kwestie van het hart, van het gevoel. In die zin staat voor de hellenistisch-Romeinse denkers de rede veel minder ver van het hart en het voelen dan voor ons. Rabbow spreekt in dit verband van *Beherzigungsakte*, waarmee hij wil aangeven dat het gaat om het opwekken van positieve gevoelens. Ook Hadot benadrukt dat het gaat om het bereiken van een ‘ethische habitus’ en niet zozeer om een activiteit van het intellect.⁷ Deze houding valt gedeeltelijk samen met een continue ‘waakzaamheid’, een alertheid en oplettendheid met betrekking tot wat er gebeurt en welke hulpmiddelen nodig zijn. Het gaat hierbij niet om een geweten dat nauwlettend en behoedzaam op zichzelf let, maar eerder om een vorm van bewustzijn.⁸

Men moet niets doen, zeggen of beleven zonder ‘overdenking’. Men moet als het ware de eigen ziel in een bepaalde spanning houden, om fouten te voorkomen.⁹ Bewuste waakzaamheid, zo zegt Rabbow, ligt aan alle levensuitingen van de dag ten grondslag en wordt overspannen door een net van regels; lichaamshouding, wijze van lopen, houding van de handen, blik, het lachen, wanneer men moet zwijgen of praten. Dit alles is een ‘levensoefening’.

8.2 Therapeutische methoden

8.2.1 Het behandelen van emoties en misvattingen

Bijna alle hellenistisch-Romeinse denkers beschouwen bepaalde valse en

5 Marcus Aurelius, X.34 Vgl. ook III.11.

6 Marcus Aurelius, III.13.

7 Rabbow (1954), p.113,124. P. Hadot (1987), p.59-60 Vgl. ook Seneca, *Ep.* 117 16.

8 Rabbow (1954) stelt dat het begrip *prosochê* met niets moderns te vergelijken is. Het is te vergelijken met de waakzaamheid uit het boeddhistisch systeem Zie p.249-50.

9 Vgl. Rabbow (1954), p 316, n 91. en p.254 Epictetus, *Diatr.* IV.12.15 en 19

onware denkbeelden als oorzaak van ziekten van de geest. Cicero vat dit aldus samen: "Maar zowel voor het verdriet als voor de andere ziekten van de ziel (*animi morbi*) bestaat de enige therapie (*una sanatio est*) hierin te begrijpen, dat zij allemaal voortkomen uit een opvatting, op onze wil berusten en tot stand komen op grond van onze overtuiging dat het zo hoort. De filosofie heeft de pretentie deze misvatting, die als het ware de wortel van alle ellende is, grondig te kunnen uitroeien. Wij moeten ons dus aan haar zorgen toevertrouwen en toestaan dat zij ons geneest (*nos sanari*). Want zolang als dit kwaad in ons geworteld blijft, kunnen wij niet alleen niet gelukkig zijn, maar ook niet gezond."¹⁰

Als voorbeeld van een dergelijke therapie noemt Cicero de behandeling van verdriet over iemand die overleden is. Het troosten bestaat uit een drietal fasen: "Bij het troosten (*consolationes*) moet dus het begin van de therapie (*prima medicina*) hierin bestaan, uit te leggen dat er van iets ergs geen sprake is of dat het om iets onbelangrijks gaat. Het tweede stadium is dat wij wijzen op de situatie van het menselijk leven in het algemeen en, als daar iets over te zeggen is, over de situatie van de treurende in het bijzonder. In de derde plaats moeten wij laten zien, dat het een toppunt van dwaasheid is om zomaar weg te kwijnen in verdriet, als je begrijpt dat je daar helemaal geen baat bij hebt." Cicero stelt dan de vraag of de tijd helend werkt of 'langdurige overweging: "Wat het verdriet geneest (*dolori medetur*) is dus de langdurige overweging (*cogitatio*), dat er in werkelijkheid niets ergs is gebeurd, niet de lange duur zelf."¹¹ De door Cicero voorgestelde therapie in drie fasen, komt uiterst cognitief over. Waarschijnlijk is deze ook zo bedoeld: de enige relativisering die hier mogelijk op zijn plaats is, is dat we ons moeten blijven realiseren dat de hellenistisch-Romeinse denkers cognities ook als een element van de emoties beschouwen.

Ook in het omgaan met woede spelen 'opvattingen' een grote rol, zoals Seneca laat zien. De therapie van de woede is bij Seneca een strijd aangaan met "de eerste oorzaak van een woede-aanval, welke de mening is dat ons onrecht is aangedaan." En hierbij moeten we niet te snel te werk gaan en overgevoelig zijn: "Wij laten ons niet alleen door beschuldigingen drijven, maar ook door achterdochtige vermoedens en op grond van een manier van kijken en een lachje bij een ander vormen wij ons een ongunstig oordeel en worden wij woedend op mensen die niets kwaads in het schild voeren."¹² Wat dus bestreden en behandeld moet worden is onze overgevoeligheid, deze moeten we veranderen in een onverstoorbaar-

¹⁰ Cicero, *TD* 83-4.

¹¹ Cicero, *TD* 77,74. Andere voorbeelden hiervan: *TD* 60,82. Epictetus, *Ench* 16, 20 *Diatr.* IV 1 112.

¹² Seneca, *De Ira* II.18.1/22.4.

heid, *ataraxia*. Dit kunnen we doen door ons enerzijds te realiseren dat die ander geen invloed op ons heeft, ons niet hoeft te raken, en anderzijds door niet op de gevoelde woede in te gaan. "Blijf rustig", zegt Plutarchus, "en vergroot de emotie niet zoals dit bij een ziekte plaatsvindt door heftige bewegingen van het lichaam of door luid geschreeuw." ¹³

Een belangrijke motivatie om een bepaalde emotie of ziekte van de ziel te veranderen is de vraag of men er (voldoende) last en schande van ondervindt. Dit punt wordt eigenlijk alleen door Plutarchus als eerste stap in de behandeling van de emoties aangevoerd. "Niemand wist een fout van de ziel af of vlucht ervan weg, als hij hierover geen afkeer voelt. Afkeer voelen we echter, wanneer we de schande en schade, die we door de fout krijgen, met rede overwegen. (...) Dit is dus het eerste geneesmiddel voor elke zielestoring: de overweging, welke schande en welke pijn eruit ontstaat." ¹⁴

In het verlengde hiervan noemt overigens ook Seneca het een eerste teken van vooruitgang wanneer iemand zich bewust wordt van zijn eigen fouten. Maar hij benadrukt minder de lijdenslast die Plutarchus noemt. "En juist dit is een teken van geestelijke vooruitgang naar een verder stadium, dat iemand de eigen fouten ziet, waarvan hij zich tevoren niet bewust (*ignorabat*) was. Soms wensen wij zieken geluk, wanneer zij zelf het gevoel krijgen dat zij ziek zijn." ¹⁵

De sceptici proberen alle pogingen om een juiste mening te vinden op te geven en zo een vrijheid van geest te verkrijgen. Dit is te bereiken door de vaardigheid "bij elke gedachte een tegengedachte van gelijk gewicht op te werpen (*dunamis antithetikè*) die eerst tot onzekerheid en uitstel van oordeel zal leiden en uiteindelijk tot vrijheid van storingen (*ataraxia*)."¹⁶ Dit uitstel van oordeel "is een stilstand van het verstand, waardoor we noch iets verwerpen noch vaststellen." Het gaat er om de voorstellingen te beoordelen en herkennen welke waar en vals zijn, "zodat hij rust vindt." ¹⁷

8.2.2 *Uitstel*

Een belangrijke en bij verschillende schrijvers terugkomende techniek in het omgaan met emoties, is het creëren van uitstel. Met name de heftige emoties zoals woede verbleken, als er niet meteen op wordt ingegaan. "De beste remedie tegen woede is uitstel. Als zij zich aandient, moet je niet van haar eisen dat zij vergeeft, maar dat zij oordeelt; haar eerste impulsen

¹³ Plutarchus, *De cohibenda ira* 455 6.

¹⁴ Plutarchus, *De garrulitate* 510CD.

¹⁵ Seneca, *Ep.* 6.1.

¹⁶ Sextus Empiricus, *Grondslagen van het scepticisme* I.4.8.

¹⁷ Sextus Empiricus, *ibid.* I.4 10.

zijn heftig; als zij even afwacht zal zij afnemen. En probeer niet haar in het geheel weg te nemen; zij kan helemaal worden overwonnen als zij beetje bij beetje wordt uitgeschakeld.”¹⁸

Epictetus werkt dit moment van uitstel verder uit en gebruikt het om een vinger achter een bepaald verlangen of begeerte te krijgen. In die tussentijd stelt hij voor om de gedachten te laten gaan over twee verschillende situaties. “Wanneer je een voorstelling van iets aangenaams (*hèdonè*) in je hebt opgenomen, hoed je er dan voor, zoals je ook bij andere indrukken doet, dat je je hierdoor laat meeslepen. Stel de zaak even uit en neem er rustig de tijd voor. In de tussentijd laat je je gedachten gaan over de volgende twee momenten: het tijdstip waarop je van het genot geniet, en het tijdstip na het genot waarop je spijt zult krijgen en jezelf verwijten gaat maken. En stel daar de vreugde en de waardering tegenover die je voor jezelf zult hebben als je je van dit genot hebt onthouden. En als je vindt dat het moment gekomen is om tot de daad over te gaan, let er dan op dat je je niet laat verleiden door datgene wat deze daad aantrekkelijk, plezierig en aanlokkelijk maakt: stel er liever tegenover, hoeveel beter het is je bewust te zijn dat je deze verleiding definitief hebt getrotseerd.”¹⁹ De tijd die in zichzelf gecreëerd wordt, gebruikt Epictetus om te overdenken hoe je je voelt als je het begeerde genot niet gerealiseerd hebt. De positieve zelfwaardering moet als stimulans werken om niet tot de daad over te gaan.

Wanneer het lukt om voor de eerste keer niet boos te worden, kan dit versterkt worden door de dagen bij te houden dat dit lukt. “Indien u dus niet kwaad wilt zijn, onderhoud dan niet die gewoonte, geef er geen versterkend voedsel aan. Begin met rustig te zijn en tel de dagen waarop u zich niet driftig gemaakt hebt. ‘Ik was gewend dagelijks driftig te zijn, nu om de andere dag, dan na twee en verder na drie dagen.’ Wanneer u dertig dagen niet boos bent geweest, breng dan eerst een dankoffer aan God. Want de gewoonte begint eerst te verzwakken en wordt daarna geheel vernietigd.”²⁰ Hetzelfde, zegt Epictetus, geldt voor het begeren van een mooie jongen of mooie vrouw.

8.2.3 *Loslaten van leed en oproepen van vreugde*

Epictetus is van mening dat de beste manier om met ellende, verdriet en pijn om te gaan is de blik ervan af te wenden (*avocatio*) en prettige, aangename ervaringen en gevoelens op te roepen (*revocatio*). Dit wordt ook ingegeven door het idee dat wanneer iemand iets erg vindt, zijn ervaring

¹⁸ Seneca, *De Ira* II 29 1.

¹⁹ Epictetus, *Ench.* 34.

²⁰ Epictetus, *Diatr.* II.18 12-15. Plutarchus geeft een soortgelijke beschrijving m.b.t. drank: *De coh. ira* 464CD.

ervan versterkt zal worden. Ofwel denken aan iets onaangenaams kan alleen maar tot meer onaangenaams leiden. Zo zegt Cicero dat Epicurus van mening is dat "iedereen die meent in een ellendige situatie te verkeren, noodzakelijk neerslachtig moet zijn, hetzij doordat die situatie nu van tevoren voorzien en verwacht is, hetzij doordat die al lang bestaat."²¹

Dus wanneer je je verdrietig voelt, moet je zo snel mogelijk een prettige ervaring voor de geest halen. Ook Plutarchus benadrukt deze therapeutische methode: "Waarom kijk jij altijd naar je ongeluk, beste vriend, en stel je je dat aldoor voor ogen, zonder te letten op al het goede, waar je van geniet? (...) Zo trek je het leed naar je toe. (...) Zo ook willen de mensen, als ze eenmaal vastzitten in hun ongeluk, zich daar niet van losmaken en tot bezinning komen. (...) Maar we moeten in de ziel, zoals kleuren in een schilderij, de heldere en vreugdevolle ervaringen op de voorgrond plaatsen, en de sombere kleuren bedekken en op de achtergrond zetten; want het is onmogelijk om ze uit te wissen en er helemaal vanaf te komen."²²

De methode van de afwending van het pijnlijke en oproepen van het aangename, zegt I. Hadot, "is het belangrijkste geneesmiddel van Epicurus tegen elke aard van leed- en pijnervaring en is in zijn opvatting gegrond in het ontstaan van gevoelens. Epicurus is namelijk van mening, dat voor het opkomen van een gevoel het moment van opmerkzaamheid bepalend is. Wanneer men teveel aan iets pijnlijks denkt, zal ook pijn of een andere emotie ontstaan. Men moet zijn gedachten van het treurige afzetten, en aan iets vreugdevols denken."²³

8.2.4 *Praemeditatio malorum*

In tegenstelling tot Epicurus vinden de stoïcijnen dat men zich wel degelijk moet voorbereiden op onverwachte ellende en een dreigend noodlot. We hebben al eerder gezien hoe belangrijk Seneca de voorbereiding op de dood vindt. Maar de voorbereiding op een toekomstig kwaad gaat veel verder. In principe kan alles ons overkomen, dus daar is eigenlijk op zich niets ergs aan. Het doel is om minder bezorgd en 'zwaar' te leven. "Als je alle zorgen (*solicitude*) wilt afleggen, moet je alles waarvan je maar bang bent dat het zal gebeuren, voor de geest halen als iets dat vast en zeker te gebeuren staat en van welke aard die ellende ook is, die moet je

²¹ Cicero, *TD* III.32-3. Vgl. Epicurus in: Diogenes Laërtius, 10.22, waarin Epicurus op zijn sterfbed ondraaglijke pijnen uit kan houden met vreugde in zijn ziel door de prettige herinneringen aan zijn vrienden. *Us.* 138.

²² Plutarchus, *De tranquillitate animi* 469BC en 473F. Vgl. ook Epictetus, *Diatr.* II.18 25

²³ I Hadot (1969), p 62-3.

bij jezelf meten en dan die vrees taxeren, ongetwijfeld zul je ontdekken dat het ofwel niet groot ofwel niet van lange duur is wat je vreest ”²⁴ Behalve het bewust voor de geest halen van erge dingen, wordt hier ook gevraagd om de voorgestelde angst te taxeren, om te kunnen bepalen hoe erg de angst is, waarna deze angst over zal gaan

Ook Marcus Aurelius benadrukt het voorbereid zijn op het onverwachte en maakt daarom een vergelijking met worstelen “De levenskunst (*biôtikê*) lijkt meer op worstelen dan op dansen, in zoverre je altijd voorbereid moet zijn op onvoorziene aanvallen en vast op je benen moet staan ”²⁵

In feite gaat het over beproevingsmethoden, waarover Foucault zegt “Voor de stoïcijnen was de hoofdzakelijk zich voor te bereiden op mogelijke ontberingen en om te ontdekken hoe gemakkelijk men uiteindelijk buiten alles kan, waaraan men door gewoonte, opinie, opvoeding, zorg voor de reputatie, smaak en uiterlijk vertoon gehecht was geraakt ”²⁶

Het verleden, oud zeer mag geen rol in het heden spelen, zegt Seneca “Op vergelijkbare manier komt het ook voor dat oud en vergeten leed nog een bron van verdriet is voor geesten die ervan houden ziek te zijn en redenen tot chagrijn zoeken Zowel wat voorbij is als wat nog moet komen is er niet, noch het een noch het ander voelen wij Maar pijn is er alleen ten gevolge van dat wat je voelt ”²⁷ En, zo zegt hij in één van zijn volgende brieven “Twee neigingen moeten wij dus uitroeien, bang zijn voor wat ons in de toekomst te wachten staat en het ophalen van herinneringen aan vroeger ongerief, met het een heb ik niets meer te maken, met het ander nog niets ”²⁸ Je moet nu leven, benadrukt Seneca ²⁹ Het verleden speelt alleen een negatieve rol er wordt geen poging gedaan om het verleden als een katalysator van het heden te laten werken Weliswaar wordt er een verband gelegd tussen het welbevinden in het nu en de ongelukkige en negatieve ervaringen uit het verleden Maar deze oude ervaringen worden niet verder onderzocht, noch uitgelegd Ze zijn er, en we doen er het beste aan ze zo snel mogelijk los te laten en ons te richten op het heden

Hoewel de *praemeditatio* bedoeld is als oefening in het denken, waarbij het er wel om gaat een dergelijke voorgestelde toestand als werkelijk te ervaren, treffen we ook enige voorbeelden aan van oefeningen in de werkelijkheid Bedoeld zijn dan niet de onthoudings- en uithoudingsoefenin-

²⁴ Seneca, *Ep* 24 2,16

²⁵ Marcus Aurelius, VII 61

²⁶ Foucault (1984b), p 65

²⁷ Seneca, *Ep* 74 34

²⁸ Seneca, *Ep* 78 14

²⁹ Seneca, *De vitae brevitae* 9 1 Andere voorbeelden Marcus Aurelius, VII 29 VIII 36 Seneca, *Ep* 13 7

gen, maar een oefening in het zich niet laten raken en kwetsen. Een voorbeeld hiervan geeft Epictetus: "als je lichtgeraakt bent oefen je er dan in om je te laten uitschelden en het je niet aan te trekken indien je beledigd wordt"³⁰. Op een andere plaats werkt Epictetus dit nog verder uit. Uit het voorbeeld spreekt hoe elke vervelende situatie een oefening kan betekenen om zichzelf niet te laten kwetsen en om kalm en welwillend te blijven. Wanneer iemand kwaad is, kan men deze boosheid als het ware bij deze persoon laten liggen: "Kan men dus voordeel van die dingen hebben? – Ja, van alle dingen – Ook van wie ons uitscheldt? – Maar welk nut heeft niet de atleet van hem die als oefening met hem worstelt? Groot nut. En op dezelfde manier wordt wie mij uitscheldt de man die mij oefeningen verschaft: hij oefent mijn vermogen om uit te houden, om kalm en zachtzinnig te blijven." () Deugt uw buurman niet? Ja, voor hemzelf niet, maar voor mij is hij goed: hij oefent me in welwillend en redelijk oordelen. Is uw vader niet goed? Voor hemzelf niet, maar voor mij is hij het wel."³¹

In het bovenstaande zijn vier therapeutische methoden beschreven, die door de hellenistisch-Romeinse schrijvers gebruikt worden om de psyche te genezen. Ze betreffen het behandelen van de emoties, het creëren van uitstel in zichzelf, het afwenden van pijnlijke en oproepen van positieve ervaringen en de voorbereidende meditatie op iets ergs. Bij alle vier is sprake van een sterk cognitief proces, hoewel de nadruk op het oefenen, het zich eigen maken van een bepaalde houding, zoals de waakzaamheid van Epictetus, eveneens aanwezig is. De therapeutische methoden vormen samen met het nu te bespreken zelfonderzoek één praktijk, en liggen in die zin in elkaars verlengde.

8.3 Zelfonderzoek: een drietal vormen

Het onderzoeken van zichzelf heeft een belangrijke plaats in de praktijk van de zorg voor zichzelf. We hebben bij de Grieken gezien hoe oud het dagelijkse pythagoreïsche zelfonderzoek is. Maar in de hellenistisch-Romeinse tijd krijgt het zelfonderzoek een nieuwe dimensie. Het pythagoreïsche zelfonderzoek wordt bij Seneca meer ingebed in de wijze waarop men met zichzelf moet omgaan. Het gaat niet langer alleen om een oefening, maar het staat voor een bepaalde verhouding tot zichzelf. Bij de Romeinse schrijvers is een verschil te zien in het onderwerp van het zelfonderzoek. Zo slaat bij Seneca het zelfonderzoek op hetgeen men die dag gedaan of niet gedaan heeft op de handelingen. Bij Epictetus gaat

³⁰ Epictetus, *Diatr.* III 12 10

³¹ Epictetus, *Diatr.* III 20 9-10

het nagenoeg helemaal over de voorstellingen en indrukken die men opdoet of ervaart. Ook hier is sprake van een bepaalde verhouding tot zichzelf, een streven om zichzelf af te bakenen, af te grenzen, vrij te maken van indrukken die niets met zichzelf te maken hebben. In het zelfonderzoek dat Seneca in zijn dialoog met Serenus beschrijft, spreekt hij over een bepaalde toestand, een toestand van onvrede. Deze beschrijving is interessant omdat het nu niet om een bepaalde daad of handeling gaat, noch om een bepaalde voorstelling, maar om een bepaalde toestand, een ontevreden zijn over zichzelf. Deze dialoog is ook belangrijk omdat hier het zelfonderzoek uitmondt in een hulpvraag aan Seneca. Het is een vorm van zelfonderzoek waarin de ander een duidelijke en belangrijke taak krijgt toebedeeld.

Er zijn slechts enkele uitgewerkte beschrijvingen van een zelfonderzoek te vinden, met name bij Seneca. Maar op verschillende andere plaatsen wordt de lezer telkens voorgehouden zichzelf te onderzoeken, na te gaan waar ieders zwakke plekken zitten. "Het is nuttig zijn ziekte te kennen en de kracht daarvan te onderdrukken voordat zij zich ontplooit. We moeten eens bekijken wat het is dat ons het meest prikkelt. De een wordt opgewonden door beledigende woorden, de ander door beledigende daden.(...) Niet alle mensen zijn in hetzelfde opzicht kwetsbaar. Je moet dus te weten zien te komen wat bij jouzelf de zwakke plek is, om die extra te kunnen beschermen."³²

De aansporingen om zichzelf te onderzoeken en te observeren zijn krachtig: "Stel jezelf op de proef (*excute*), onderzoek (*scrutare*) jezelf van alle kanten en observeer (*observa*) jezelf; let er vooral op of je in de filosofie dan wel in het leven zelf vorderingen hebt gemaakt."³³ Ook Epictetus houdt zijn luisteraars voor: 'onderzoek wie je bent'.³⁴ Het zichzelf onderzoeken is niet het enige. Je moet ervan uitgaan, stelt Seneca, dat je je fouten zelf niet ziet en wilt zien. Daarom moet je jezelf in staat van beschuldiging stellen, jezelf aanklagen. "Denk jij dat zij die hun fouten onder hun kwaliteiten rekenen, ook maar een ogenblik aan genezing (*remedium*) denken? Dus moet je zoveel mogelijk jezelf in staat van beschuldiging stellen en een proces tegen jezelf aanspannen. Eerst moet je de rol van aanklager spelen, dan die van rechter en pas in de laatste plaats die van advocaat."³⁵ De verhouding tot zichzelf die Seneca ons hier schetst is drieledig: eerst als aanklager waar het gaat om wat de beklagde ten laste wordt gelegd: wat heeft hij gedaan of verzuimd te doen? Dan als rechter,

32 Seneca, *De Ira* III.10.4. Vgl. ook Epicurus: "De fout beseffen is het begin van de verbetering (*salutis*)." *Us*.522.

33 Seneca, *Ep.* 16.2.

34 Epictetus, *Diatr.* II.10.1.

35 Seneca, *Ep.* 28.10.

die na onderzoek concludeert of de ten laste gelegde daden inderdaad gepleegd zijn. En pas als laatste de rol van advocaat die begrip en uitleg geeft aan zijn cliënt. We zullen deze metaforen in het zelfonderzoek van Seneca vaker aantreffen. In het onderstaande worden drie vormen van zelfonderzoek gepresenteerd.

De eerste vorm wordt beschreven door Seneca. Onze geest, zegt Seneca, moet elke dag uitgenodigd worden om rekenschap af te leggen. "Dit deed ook Sextius: als de dag voorbij was en hij zich terugtrok voor zijn nachtrust, ondervroeg hij zijn geest : 'welk van je zwakke punten heb je vandaag verbeterd (*sanasti*)? Aan welke verkeerde neiging heb je weerstand geboden? In welk opzicht ben je beter geworden?'"³⁶ Het zijn de drie vragen die al uit de pythagoreïsche traditie bekend zijn. Maar toch krijgt de verhouding tot zichzelf die uit dit zelfonderzoek spreekt een andere vorm. Zo spreekt Seneca over een verhouding van zichzelf tot de emoties als verdachten die voor de rechter moeten verschijnen. "Woede zal overgaan en gematigder zijn als zij weet dat zij elke dag voor de rechter moet komen. Is er iets mooiers dan deze gewoonte de dag in zijn geheel te onderzoeken? Hoe moet de slaap zijn die na dit onderzoek van het eigen innerlijk volgt: hoe rustig, hoe diep en vrij, wanneer de geest gewaardeerd is of gewaarschuwd en als waarnemer (*speculator sui*) en rechter van zichzelf in afzondering een onderzoek heeft gedaan naar zijn morele waarde."

"Ik maak", zo vervolgt Seneca, "van deze mogelijkheid gebruik en ik spreek elke dag recht over mijzelf. Wanneer het licht rondom mij verwijderd is en mijn vrouw, die met mijn gewoonte wel bekend is, stil is geworden, onderzoek ik mijn hele dag en neem ik nog eens door wat ik heb gezegd en heb gedaan. Niets verberg ik voor mijzelf, niets sla ik over." Bij het zelfonderzoek gaat het dus zowel om dingen die gezegd zijn, in een gesprek, in een discussie, als om bepaalde handelingen. Daarbij gaat het niet om schuld vast te stellen en zichzelf daarvoor streng te bestraffen. De houding tot zichzelf die uit dit fragment spreekt is er een van zichzelf inspecteren, indien nodig zichzelf terechtwijzen om te voorkomen dat men nog een keer dezelfde misstap doet. "Want waarom zou ik bang zijn voor enig gevolg van mijn misstappen (*errores*), omdat ik immers zo tegen mezelf kan zeggen; 'Je moet oppassen dat je dit niet meer doet; nu vergeef ik je. Bij die discussie heb je te strijdlustig gepraat: je moet in het vervolg een botsing met onervaren mensen maar vermijden; zij die nooit iets hebben geleerd, willen ook niets leren. Die ander heb je vrijmoediger gewaarschuwd dan nodig was voor jou, dus heb je hem niet verbeterd,

³⁶ Seneca, *De Ira* III.36.1-4. In de hierna volgende tekst wordt dit fragment van Seneca gevolgd. Een soortgelijk, maar minder uitgewerkt zelfonderzoek is ook te vinden bij Epictetus, *Diatr.* IV 6 32-36. Epictetus verwijst hierbij naar Pythagoras

maar gekwetst. Let er in de toekomst op, niet alleen of het waar is wat je zegt, maar ook of degene tegen wie je het zegt de waarheid kan verdragen.”

Opvallend is hoe het botsen met een ander, het kwetsen van een ander als een misstap naar voren komt. Seneca zegt dat niet iedereen de waarheid kan verdragen: je kunt niet tegen iedereen hetzelfde zeggen. Het zelfonderzoek dient ertoe om zich beter te kunnen opstellen naar anderen, om beter om te gaan met emoties. Nergens is sprake van een ontcijferen van gevoelens, in termen van verleden of andere krachten. Foucault zegt hier het volgende over. “Het doel van het zelfonderzoek is dus niet zijn eigen schuld vast te stellen, tot in de kleinste details en de diepste wortels. Wanneer men ‘niets voor zichzelf verbergt’ en ‘niets overslaat’, dan is dat om zijn legitieme doelstellingen te kunnen overdenken en ze later paraat te hebben, maar ook om de gedragsregels te formuleren die het mogelijk maken die doelen te bereiken door de juiste middelen te kiezen. De fout wordt niet door het onderzoek weer opgerakeld om een schuld vast te stellen of een gevoel van wroeging te stimuleren, maar om, (...) het rationele vermogen dat een wijs gedrag mogelijk maakt, te versterken.”³⁷

Een tweede vorm van zelfonderzoek is bij Epictetus te vinden. In dit zelfonderzoek gaat het om een permanente toetsing, Foucault spreekt van filtratie van de voorstellingen (*phantasia*), die gemaakt worden van ervaringen of van gebeurtenissen.³⁸ Elke voorstelling die van een gebeurtenis of waarneming gemaakt wordt, moet worden gecontroleerd. “Begin met niet door de heftigheid van de voorstelling meegesleurd te worden, maar zeg: “wacht eens even op mij, voorstelling; laat ik eens zien wie jij bent en waar het over gaat, laat ik je eerst eens keuren (testen)”. Sta haar verder niet toe zich uit te breiden en het vervolg te schilderen.”³⁹ In een ander fragment maakt Epictetus een vergelijking met schildwachten die ‘s nachts aan elke passant vragen om een herkenningsteken te laten zien. Aan elke voorstelling moet gevraagd worden: “Wacht eens, laat eens zien wie je bent en vanwaar je komt”, juist zoals schildwachten bij nacht zeggen; “toon mij de tekenen van herkenning”. Hebt u het door de natuur gegeven herkenningsteken, dat elke voorstelling bezitten moet wil zij aanvaard worden?”⁴⁰ Dit ondervragen is de eerste stap. Daarna wordt het antwoord

37 Foucault (1984b), p.67

38 Met voorstelling (*phantasia*) worden zowel zintuiglijke indrukken bedoeld als indrukken gemaakt door het denken Vgl. Diogenes Laërtius, 7 49-54 Maar uiteindelijk zijn alle voorstellingen die een mens maakt, gedachten (*noëseis*) Vgl. Van Straaten (1969), p.164, n.85

39 Epictetus, *Diatr.* II 18.24-5

40 Epictetus, *Diatr.* III 12.15.

dat de 'voorstelling' moet geven getoetst en langs een normatieve meetlat gelegd. Bij dit meten worden door Epictetus met name twee regels (*kanones*) gehanteerd: (1) wat binnen of buiten ons vermogen ligt en, (2) wat binnen of buiten onze (morele) keuze valt. Bij elke voorstelling dient dit onderscheid gemaakt te worden. Epictetus legt de methode zelf als volgt uit: "Al wat bestaat is in twee categorieën te verdelen: de ene valt binnen ons vermogen (macht), de andere niet. Zaken als opvattingen en streving (keuze), verlangens en afkeer, kortom, alles waarin wij een actief aandeel hebben, vallen erbinnen, maar ons lichaam, bezit, onze reputatie en positie – dus alles wat niet ons eigen werk is – vallen buiten onze macht. De eerste groep is van nature vrij en wordt door niets of niemand gehinderd of aan banden gelegd, wat daarentegen buiten onze controle valt, bezit geen eigen kracht, is slaafs, belemmerd en steeds van anderen afhankelijk."⁴¹ De eerste groep gaat ons direct aan: het valt onder onze vrije keuze. Voorstellingen en indrukken die hier onder vallen moeten we ons aantrekken en zijn als goed of slecht te beoordelen. In de volgende oefening wordt de voorstelling bijna letterlijk ter verantwoording geroepen. Het is een oefening in het zichzelf onderzoeken en testen. Vijf situaties worden voorgelegd. Telkens dient men aan te geven of de situatie binnen of buiten het eigen vermogen en de eigen morele keuze ligt. Van dit antwoord hangt af of een gebeurtenis of beleving als goed of slecht te beoordelen is.

"Diens zoon is dood. Antwoord — Dat ligt buiten de sfeer van de morele keuze, het is geen kwaad. — Zijn vader is onterfd, wat denk je hiervan? — Dat ligt buiten de sfeer van de morele keuze, het is geen kwaad. — Caesar heeft hem veroordeeld. — Dat ligt buiten de sfeer van de morele keuze, het is geen kwaad. — Hij was bedroefd om dit alles. — Dat ligt binnen de sfeer van de morele keuze, het is een kwaad. — Hij heeft het moedig gedragen. — Dat ligt binnen de sfeer van de morele keuze, het is goed."⁴² In dit geval wordt de regel van de morele keuze gebruikt, die overigens dezelfde werking heeft als de regel van het eigen vermogen. Zoals ook bleek uit de omschrijving van Epictetus over wat binnen en buiten ons vermogen valt, valt de veroordeling van Caesar buiten onze keuze, bedroefd zijn erover valt binnen ons bereik, maar is niet goed, het moedig dragen ervan valt ook binnen ons vermogen en wordt als goed gewaardeerd. Een gebeurtenis gaat ons pas aan, wanneer wij er zelf iets aan kunnen doen. Verdriet hebben over iets waar we niet direct iets aan kunnen doen, is ethisch niet goed, het moedig dragen van deze gebeurtenis is goed.

De genoemde regels moeten worden beschouwd als hulpmiddelen

⁴¹ Epictetus, *Ench.* 1. Vgl. *Diatr.* I 22 10.

⁴² Epictetus, *Diatr.* III 8 2-3. Ander voorbeeld: *Ench.* 5.

Deze regels dient men altijd paraat te hebben. Vandaar dat Epictetus benadrukt dat men zich veel moet oefenen in het toepassen van deze regels. Hoewel het zelfonderzoek in afzondering gehouden dient te worden, kan volgens Epictetus de zelfoefening ook tijdens een wandeling worden toegepast. In het volgende voorbeeld wordt een dergelijke oefening beschreven: 'Men moet zich vooral oefenen volgens dit beginsel. Dadelijk wanneer je 's ochtends vroeg uitgaat, moet je, wie je ook ziet of hoort, die persoon onderzoeken en dan een antwoord geven alsof men u iets vroeg. 'Wat heb je gezien?' Een mooie man of vrouw? Pas het principe toe. 'Is het iets dat binnen of buiten onze keuze staat?' Erbuiten. 'Weg ermee. 'Wat heb je gezien?' Iemand die rouwt over de dood van een kind? Pas het principe toe. 'De dood staat buiten onze vrije keus, weg ermee. Ben je de consul tegengekomen? Gebruik de maatstaf. 'Wat voor een ding is het consulaat?' Staat het binnen of buiten onze keus? Erbuiten. 'Doe het dan ook weg, het doorstaat de proef niet, het gaat u niet aan.'"⁴³

Het zelfonderzoek, de toepassing van de regels, het zijn manieren om zichzelf te demarkeert. Door het gebruik van de maatstaf bakent men een eigen ruimte en vrijheid af, los van de mening van anderen. Belangrijk is het keuzemoment, de toestemming die aan de indruk gegeven moet worden, voordat hij door- en toegelaten wordt.

Toch moeten we benadrukken, zegt Foucault, "dat het punt van toezicht niet gelokaliseerd moet worden in de herkomst of het object van de voorstelling, maar in de goedkeuring die men al dan niet aan haar mag hechten. () Constant waken over de voorstellingen die men zich maakt, of de merktekens nagaan zoals men een muntstuk waarmerkt, betekent niet dat men zich steeds vragen stelt (zoals men later in de christelijke spiritualiteit zal doen) over de diepere herkomst van het idee dat opkomt, het betekent niet dat men een verborgen betekenis poogt te ontcijferen achter de zichtbare voorstelling, het betekent dat men de verhouding peilt tussen zichzelf en hetgeen voorgesteld is, om alleen dat in de verhouding tot zichzelf toe te laten wat kan afhangen van de vrije en redelijke keuze van het subject."⁴⁴

De derde vorm van zelfonderzoek komt ook van Seneca. In het in dialoogvorm geschreven essay *De tranquillitate animi* (Over de zielerust), laat Seneca Serenus aan het woord die zich met een persoonlijk probleem tot Seneca wendt.⁴⁵

"Beste Seneca, bij een poging mezelf te onderzoeken (*inquirenti mihi*) bleek mij dat sommige zwakheden heel duidelijk zichtbaar zijn, zodat ik

⁴³ Epictetus, *Diatr.* III 3 14-5

⁴⁴ Foucault (1984b), p. 69. Vgl. ook Foucault (1989), p. 83.

⁴⁵ Seneca, *De tranq.* I 1 18.

er een vinger op kan leggen, dat andere meer verborgen blijven en op de achtergrond en dat weer andere niet voortdurend aanwezig zijn, maar met tussenpozen terugkomen, die zou ik het lastigste willen noemen, want ze zijn te vergelijken met vijanden die zich niet op een bepaald punt blijven ophouden en zo af en toe maar eens een aanval doen; door hun optreden is het evenmin mogelijk voortdurend paraat te zijn als in geval van oorlog en evenmin om rustig te leven alsof het vrede was.” Serenus probeert zichzelf te ontleden en noemt verschillende soorten zwakheden op. Bij deze zwakheden gaat het niet om de aard van de zwakheid, maar om de tastbaarheid ervan; sommige zijn duidelijk zichtbaar, anderen verborgen en een derde groep is niet voortdurend aanwezig, maar komt telkens terug. “Toch betrap ik mij – want waarom zou ik jou niet als aan een dokter de waarheid bekennen (*verum ut medico fatear*) – het meest op die toestand (*habitus*) waarin ik mij niet op betrouwbare wijze bevrijd voel van dat waarvoor ik bang was en wat ik haatte en van de andere kant ook niet daaraan onderworpen ben. Ik verkeer in een positie die wel niet bijzonder ongunstig is, maar toch in hoge mate aanleiding geeft tot klachten en gemopper. Ik ben niet ziek en ook niet gezond.” In dit fragment wordt een therapeutische relatie omschreven analoog aan die van een patiënt en een dokter, waarbij de patient om beter te worden de waarheid over zichzelf aan de therapeut onthult en bekend. Serenus omschrijft zijn ‘toestand’ als het niet vrij zijn van bepaalde angsten en emoties, maar er ook niet aan onderworpen zijn. Hij omschrijft deze *habitus* verder als volgt: “Van welke aard deze zwakheid is in een geest die naar weerskanten aarzelt en zich noch tot het goede vastberaden wendt, noch tot het kwade, kan ik je niet zo goed ineens uitleggen als in afzonderlijke details. Ik zal zeggen wat mij overkomt; jij kunt dan een naam vinden voor mijn ziekte (*morbis*).” Serenus beschrijft dan hoe hij een drang heeft tot spaarzaamheid en soberheid. Hij houdt van eenvoudige maaltijden, waarvoor geen personeel nodig is, van een eenvoudige bediende in plaats van een verfijnde huisslaaf en van eenvoudig meubilair. Maar zo zegt hij, “toch wordt mijn geest gefascineerd door een sjieke opleiding voor slaven, door dienaren die nog zorgvuldiger zijn gekleed dan bij een optocht en met goud versierd, door een stoet van prachtige slaven, vooral ook door een huis waar je over een kostbare vloer loopt en waarin de rijkdom tot in de hoeken is verspreid.” Juist als hij in contact komt met de weelde, begint hij te twifelen of dat andere niet beter is en wordt hij van zijn eigen soberheid somber. Hij zegt dan tegen zichzelf: “Mijn geest moet bij zichzelf blijven, zichzelf cultiveren, met niets daarbuiten bezig zijn, met niets waarover een rechter zou kunnen oordelen; ik moet alleen verlangen naar onverstoorbare rust (*ataraxia*) die zich ver houdt van elke politieke en particuliere besogne.” Maar telkens

wordt hij weer naar het forum getrokken "om de een mijn stem te lenen en de ander mijn energie. (...) Bij alles wat ik doe is er in mij deze zwakheid die afbreuk doet aan mijn juiste geestelijke houding (*bonae mentis infirmitas*); en ik ben bang dat ik daar geleidelijk aan de dupe van zal worden of, wat nog verontrustender is, dat ik steeds zal blijven zweven als iemand die op het punt staat te vallen en dat het erger met mij is dan ik zelf doorzie. Want onze eigen problemen bezien wij met welwillende blik en vooringenomenheid staat altijd een redelijk oordeel in de weg. (...) Ik vraag je dus om, als je een therapie (*remedium*) hebt waarmee je een einde kunt maken aan deze onevenwichtigheid (*fluctuatio*) van mij. (...) Ik weet wel dat deze beroeringen van mijn ziel niet gevaarlijk zijn en dat ze geen paniek veroorzaken; om met een treffende vergelijking duidelijk te maken waarop mijn klachten betrekking hebben: ik word niet geteisterd door een storm, maar door een zeeziekte. Bevrijd mij dus van wat daar verkeerd aan is en help mij nu ik met land in zicht in moeilijkheden ben geraakt."

Serenus geeft een uitgebreide beschrijving van de aard van zijn probleem: een heen en weer geslingerd worden tussen enerzijds het verlangen om de politiek in te gaan, aanzien en status te verwerven, de begeerte om van luxe en weelde te genieten, en anderzijds het streven naar soberheid en teruggetrokkenheid. Dit is zijn probleem; onevenwichtig te zijn, onstandvastig, geen duidelijk ethisch doel kunnen stellen en daaraan vast kunnen houden, niet goed in zichzelf kunnen blijven, geen innerlijke rust kunnen vinden.

Serenus vraagt Seneca om hulp, om oplossing van zijn probleem. De bekentenis die hij aan Seneca doet heeft echter nog lang niet de vorm die deze in de christelijke traditie zal krijgen. Het gaat niet om verborgen geheimen, niet om iets slechts waarover je je schuldig moet voelen. Serenus kan niet goed koers houden en roept Seneca's hulp in als een gids die hem de juiste koers moet wijzen of als dokter om hem te genezen.

In het antwoord dat Seneca aan Serenus geeft, laat hij zien dat het niet om een ernstige ziekte gaat, maar om een laatste, maar moeilijk stadium; vertrouwen in jezelf hebben, niet geschokt worden. Seneca vergelijkt deze toestand met het Griekse *euthumia*, een positieve gemoedsrust een evenwichtige, positieve bestendigheid van de geest, en vertaalt dit begrip als *tranquillitas*⁴⁶. Hij omschrijft dit als vrij van innerlijke verdeeldheid, met

46 Het begrip *euthumia*, welgemoedheid, tevredenheid, is terug te vinden bij Democritus in de vijfde eeuw v.C. Hij beschouwt *euthumia* als het hoogste menselijke goed en zegt hier ondermeer over: "Het beste voor de mens is, zijn leven zoveel mogelijk welgemoed door te brengen en zo min mogelijk verdrietig (neerslachtig). Dit zal echter alleen het geval zijn, wanneer men niet in sterfelijke dingen zijn genoegen zoekt." Diels-Kranz B 189

blijdschap kunnen kijken naar wat hij zijn eigendom mag noemen, zich niet tot uitbundigheid of neerslachtigheid laten verleiden. Om dat te bereiken moet wel de zwakheid (*vitium*) helemaal blootgelegd worden. En hoewel er vele vormen van zwakheid zijn, is haar uitwerking volgens Seneca steeds een en dezelfde: dat men ontevreden is met zichzelf.

In deze tekst wordt een algemene omschrijving van een problematisering van zichzelf gegeven: ontevreden zijn met zichzelf. De voorbeelden die genoemd worden betreffen de inrichting van het persoonlijk leven en met name een goede geestelijke houding en goede mentaliteit.⁴⁷ In welke mate moet men zich hechten aan een positie, telkens op zoek zijn naar veranderingen, twijfelen over de juistheid van een keuze? Er is nauwelijks sprake van het zoeken naar een verklaring waarom men ontevreden is over zichzelf. Er is geen poging zichzelf te begrijpen in termen van verborgen behoeften of vroegere ervaringen. Wel wordt gezocht naar bepaalde opvattingen, denkbeelden, die maken dat men bepaalde dingen belangrijk vindt.

Het 'ontevreden zijn met zichzelf' komt volgens Seneca voort "uit onbeheerstheid van de geest en uit verlangens die aarzelend worden uitgesproken of niet voldoende bevredigd worden, wanneer mensen niet alles aandurven wat zij verlangen of het niet gedaan krijgen of hun hele bestaan leggen in verwachtingen. (...) Op elke mogelijke manier streven zij naar de vervulling van hun wensen."⁴⁸ Seneca laat hier goed zien hoe onvervulde verlangens iemand zodanig in bezit kunnen nemen dat men altijd in meerdere of mindere mate met ontevreden gevoelens blijft zitten. Foucault zegt hierover: "Het is alsof Serenus een goede stuurman is, hij weet hoe hij moet zeilen, er is geen storm aan de horizon, en toch zit hij vast op zee en weet hij het vaste land niet te bereiken omdat hij niet over de *tranquillitas*, de *firmitas* beschikt die uit volledige zelfbeschikking voortkomt."⁴⁹

8.4 Zelfkennis

De drie gepresenteerde vormen van zelfonderzoek zijn te beschouwen als vormen van zelfkennis. Het zelfonderzoek gaat immers over hetgeen over en van zichzelf gekend moet worden. Vandaar dat hier verder volstaan

47 Seneca spreekt over *bona mens*. Dit kan vertaald worden door de juiste geestelijke instelling, geestesgesteldheid, de goede mentaliteit. Het moderne woord mentaliteit is te gebruiken, wanneer daarmee bedoeld wordt de juiste wijze van denken en voelen.

48 Seneca, *De tranq* II.2-7.

49 Foucault (1989), p.80. Foucault geeft op die plaats en in *Technologies of the self* (1988) een analyse van deze brieven van Seneca. Nussbaum (1994b) gebruikt deze brieven niet en besteedt weinig aandacht aan 'zelfonderzoek' als aparte therapeutische methode

wordt met een enkele opmerking. Het is opmerkelijk hoeveel er over zelfonderzoek te vinden is, zoals we hierboven gezien hebben, en hoe weinig expliciet over zelfkennis. De Delphische spreuk wordt slechts een beperkt aantal keren aangehaald.⁵⁰ Wanneer we terugkijken naar hetgeen uit het zelfonderzoek naar voren is gekomen, kunnen we de volgende punten constateren.

Het onderwerp van zelfkennis is drieërlei: het gaat om de daden, wat men al of niet gedaan heeft, om het zoeken naar de 'valse meningen' die ten grondslag liggen aan de emoties, en om het onderzoeken van de voorstellingen en indrukken die men heeft. Telkens moet men weet hebben van de fouten die men maakt, de misstappen die men doet, de valse behoefte die onnodig en niet-natuurlijk is of de voorstelling die ons niet aangaat. Voorzover er sprake is van zelfkennis, staat deze ten dienste van het handelen of om de juiste houding te bepalen. Er is geen sprake van zelfkennis, waarbij het weten over zichzelf een doel op zich is.

Een belangrijk deel van de zelfactiviteiten is gericht op het zich eigen maken en herinneren van bepaalde wijsheden of lijfregels.⁵¹ Deze wijsheden moeten een helende werking hebben en dienen diep in het hart door te dringen. Wanneer Marcus Aurelius zegt 'graaf in je binnenste' is het duidelijk dat hij het opgraven van deze waarheden bedoeld.⁵² Serenus beschrijft een psychische dynamiek in zichzelf. Het gaat hier om een descriptief zichzelf kennen; er is geen aparte vorm van weten, geen wetenschap die hiervoor de instrumenten aanreikt. Er zijn geen verborgen behoeften die op het spoor gekomen moeten worden, hoogstens het ontdekken dat de gevoelde behoeften leeg en onnatuurlijk zijn. Het probleem van Serenus is duidelijk: hij voelt zich niet standvastig, heen en weer geslingerd tussen tegenstrijdige verlangens. Het zichzelf kennen gaat in die zin dieper dan we bij Xenophon tegengekomen zijn, waar het immers alleen om de vaardigheden en capaciteiten gaat.

Hoewel de nadruk op het persoonlijke leven groot is, is er toch nauwelijks sprake van het zoeken en kennen van een eigen identiteit. Er worden geen verbanden gelegd met specifieke persoonlijke gegevens, die, zouden we nu zeggen, toch wel degelijk een rol spelen in iemands persoonlijke identiteit. Weliswaar spreekt men wel over hoe men zich voelt en zich moet voelen, gekwetst, verheugd, evenwichtig of ont-

50 Zoals bij Epictetus, *Ench.* 1. en Cicero, *TD* I.52.

51 Foucault benadrukt dit gegeven op verschillende plaatsen. Zo spreekt hij over het hellenistische zelfonderzoek als een 'mnemotechnische formule' Vgl. 1988, p.35 en. 1989, p.83. Mogelijk dat hij toch iets teveel voorbijgaat aan de beschrijving van het zelfonderzoek van Serenus, waar het gaat om een bepaalde geestestoestand en niet om het zich herinneren van regels en wijsheden.

52 Marcus Aurelius, VII.59

stemd, maar dit blijven emoties en ervaringen die geen 'karakterologische identiteit' vereisen.⁵³ Er is geen sprake van het analyseren van een psychische structuur, of van een psychische aanleg. De nadruk ligt op het bestaan zelf en de waarden die hierin gelden.

Het zichzelf kennen is nadrukkelijk gekoppeld aan het zichzelf verbeteren, veranderen en bewerken. In die zin blijft zelfkennis en zelfonderzoek ten dienste staan van een duidelijk ethisch doel, dat niet alleen gesteld wordt om een bepaald probleem op te lossen, maar voor het hele leven bedoeld is.

In dit hoofdstuk is de vierde vraag onderzocht: welke methoden worden in de hellenistisch-Romeinse zorg voor zichzelf gebruikt? De onderzochte methoden hebben een duidelijk therapeutisch karakter. Er wordt een viertal methoden onderscheiden. Centraal daarin staat de koppeling van een emotie aan een bepaalde opvatting en waardering van een gebeurtenis. De eerste methode bestaat erin de aan een emotie ten grondslag liggende cognitie te onderkennen en te ontcrachten. (Vgl. de voorgestelde rouwtherapie van Cicero, of het omgaan met woede bij Seneca.) Een tweede methode bestaat erin een pauzemoment in te lassen tussen de waarneming en beleving van een gebeurtenis en de emotionele reactie erop. Vooral Epictetus heeft hiervoor duidelijke regels ontwikkeld. Een derde methode bestaat erin pijnlijke herinneringen te vervangen door plezierige herinneringen. Men mag zich niet hechten aan verdriet en ellendige ervaringen. (Vgl. de beschreven methode van Epicurus). Een stoïcijnse methode is de oefening in het zich voorbereiden op allerlei mogelijk dreigend onheil en ongeluk. Het doel is een zekere ongevoeligheid voor het lot te ontwikkelen, *apatheia*. Een bij verschillende schrijvers terugkerend hulpmiddel is het zich eigen maken van bepaalde wijsheden, die als het ware tot een tweede natuur gemaakt dienen te worden. (Vgl. ondermeer het werk van Marcus Aurelius.)

Zelfonderzoek en zelfkennis nemen een aparte plaats in in de zorg voor zichzelf. Een drietal vormen is gepresenteerd. Bij Seneca treffen we een uitgebreide probleembeschrijving van een geestestoestand van Serenus aan, die hiervoor bij Seneca om hulp vraagt. Het leidt het onderzoek naar de vijfde vraag: wat is de rol van de helpende ander?

⁵³ I Hadot (1969, p.27-28) spreekt over het ontbreken van een 'karakterologisch moment' in het antieke denken. Verder wijst zij op het verschil in het denken over de eigen verantwoordelijkheid ten opzichte van de hedendaagse tijd.

De rol van de helpende ander

De rol van de ander als spiegel voor zichzelf wordt in de Griekse periode zowel door Aristoteles als Socrates benadrukt. Bij nagenoeg alle hellenistisch-Romeinse schrijvers komt deze rol van de ander terug. De ander kan beoordelen of we onszelf laten leiden door emoties of dat we het juiste evenwicht vinden en de juiste koers houden.

Het is belangrijk om te constateren dat de rol van de toetsende ander ingebed ligt in de reeds bestaande Griekse vriendschapscultuur. Deze vriendschapscultuur blijft in de hellenistische periode bestaan, maar krijgt nu nadrukkelijker ook een betekenis in het onthullen van elkaars diepere beweegredenen en zielerorselen. Zo lezen we bij Seneca dat het een teken van vriendschap is om evenveel aan zijn vriend toe te vertrouwen als aan zichzelf. Deze cultuur krijgt vooral in de epicureïsche kringen de vorm van het bekennen en onthullen van fouten en misstappen aan iemand die verder op de weg naar wijsheid is (een gevorderde) (par 9.1). Hier krijgt de toetsende ander duidelijk de rol van geestelijk leidsman, zelfs van een persoonlijk redder. Maar het is ook de rol van een leermeester die zijn leerling op de weg naar wijsheid helpt en onderwijst.

Meer en meer wordt het nodig geacht om te onthullen en bekennen wat er in zichzelf leeft en omgaat: het is een eerste stap naar het verbaliseren van zichzelf. Ook in de stoïcijnse traditie dient een goed voorbeeld om erdoor geleid te worden (par 9.2 en par. 9.3). Benadrukt wordt dat men een bepaalde verhouding tot zichzelf inneemt: zichzelf observeren, onderzoeken en beleren. Een dergelijke relatie met zichzelf opbouwen, betekent een beslissende stap in de westerse zorg voor zichzelf. We zien in deze periode drie belangrijke ontwikkelingen: de ontwikkeling van de socratische leerling-leermeester-relatie naar een therapeutisch-educatieve

relatie, het verbaliseren en onthullen van zichzelf in deze relatie, het benadrukken van de verhouding tot zichzelf (par 9 4)

9.1 Een vriendschapscultuur

In de hellenistisch-Romeinse cultuur wordt een grote waarde toegekend aan vriendschap. Deze vriendschappen hebben een politieke functie en vormen de basis van een sociaal netwerk, met een eigen beschermingsfunctie. I Hadot zegt hierover: "Weliswaar is de politieke betekenis van vriendschappen, zoals ons deze bijvoorbeeld uit de Atheense aristocratie van het klassieke tijdperk tegemoet treedt en zoals ze zich nog in de tijd van de ondergaande Romeinse republiek in de brieven van Cicero weer spiegelt, sinds het begin van de Romeinse keizertijd steeds meer verbleekt, haar sociale kracht, maar vooral haar beschermingsfunctie, die een van de grondslagen van de filosofie van Epicurus vormt, is nog enigszins behouden gebleven."¹

Belangrijk in deze vriendschappen is het 'raadgeven' (*consilium*) en 'raad vragen'. Juist deze functie maakt dat de bestaande vriendschapscultuur zo'n goede voedingsbodem vormt voor de filosofie als een praktijk waarin het erom gaat een wijzer, beter en vrijer mens te worden. Vele plaatsen in de antieke literatuur, zegt Hadot verder, "laten zien dat het zowel in Athene als Rome een gebruikelijke gewoonte is, om bij alle belangrijke besluiten, of het nu een huwelijk, een proces, de keuze van een arts of het besluit tot een zelfdoding betreft, een consilium van vrienden bij elkaar te roepen en met hen de voors en tegens te bespreken."² Bij vriendschap gaat het om vertrouwen, veiligheid, maar in de woorden van Seneca ook heel duidelijk om intimiteit, om het delen van persoonlijke geheimen. "Toch kan niets de ziel zo goed doen als een trouwe en dierbare vriendschap. Hoe heerlijk is het, als er harten zijn in je nabijheid waarin elk geheim veilig opgeborgen kan worden, waarvan je het medeweten minder te duchten hebt dan je eigen weten, mensen van wie de woorden je zorgen verminderen, van wie de inzichten je helpen bij je plannen, van wie de opgewektheid je somberheid verdrijft en van wie de aanblik op zich je al blij maakt."³

De vriendschap wordt door Seneca en Epicurus op hetzelfde niveau gezien als de verhouding tot zichzelf. Wanneer je iemand als vriend accepteert, zegt Seneca, "moet je hem van ganser harte toegang verlenen tot jezelf, je moet met hem even vrijmoedig praten als met jezelf." En, zo zegt hij verder, "Je moet zo leven dat jij jezelf niets toevertrouwt wat je

1 I Hadot (1969), p. 165

2 ibidem, p. 166. Vgl. ook Seneca, *Ep.* 77 5

3 Seneca, *De tranq.* 7 3

niet ook aan je vriend zou kunnen toevertrouwen”⁴

Maar dit is niet alles een hellenistisch-Romeinse vriendschap, zoals we met name bij Seneca te zien krijgen, heeft een therapeutisch-educatief karakter. De pedagogische context die bij Socrates duidelijk aanwezig is, krijgt nu meer het karakter van een wijsgerige relatie, maar ook van een relatie tussen dokter en patient. Deze twee lijnen blijven naast elkaar bestaan enerzijds het ‘leven leren’, de wijsheid als levenskunst (*ars vitae*), en anderzijds de *cura sui*, het streven om beter en geestelijk gezonder te worden. De vriendschap tussen Seneca en Lucilius heeft beide aspecten in zich. Zo zegt Lucilius in een van Seneca’s brieven tegen Seneca: “Ben jij nu degene die mij de les moet lezen? Heb jij jezelf al de les gelezen en jezelf verbeterd? En heb je daarom tijd om aan de verbetering (*curationes*) van anderen te werken?” Seneca antwoordt: “Ik ben niet zo verwaten dat ik, zelf een patient, voor therapeut ga spelen. Maar alsof ik in het sanatorium lig, praat ik met jou over onze gemeenschappelijke kwaal en gebruik dezelfde geneesmiddelen (*remedia*)” Seneca beschouwt zichzelf even ‘ziek’ als Lucilius. Het feit dat hij ouder of wijzer is, is voor hem geen reden zich nu als ‘dokter’ op te stellen. Seneca gaat zelfs nog verder en zegt dat hij zich ook kwetsbaar en open naar Lucilius opstelt: “Je moet dus zo naar mij luisteren alsof ik gewoon met jou praat. Ik gun je een blik in mijn innerlijk en ik betrek jou in het onderzoek van mezelf”⁵. In dit fragment lopen de therapeutische en educatieve lijn door elkaar. Opvallend is verder de gelijkwaardige houding die Seneca ten opzichte van Lucilius inneemt.

In de relaties met anderen gaat het erom door het leren en beleren beter te worden, zichzelf beter te maken. “Keer zoveel mogelijk in jezelf terug. Ga met hen om die jou beter kunnen maken, laat hen toe die jij zelf beter kunt maken. Dat is namelijk een wederkerig proces en mensen leren zelf terwijl ze een ander iets proberen te leren”⁶. Bij die bepaalde personen gaat het er vooral om dat zij als voorbeeld kunnen dienen, zoals Epicurus benadrukt: “Wij moeten onze genegenheid richten op een bepaalde figuur die voorbeeldig is, die moeten wij altijd voor ogen houden om te leven alsof hij er getuige van was en alles zo te doen alsof hij het zag”⁷.

Hoewel er sommige mensen zijn die op eigen kracht de waarheid vinden, zoals Epicurus zegt, “hebben anderen hulp van buiten nodig. Zij gaan niet vooruit als niemand hun voorgaat, maar zijn bereid te volgen () En je moet zeker geen lage dunk hebben van de mens die door welwillende hulp van een ander gered kan worden, want het is al heel wat

4 Seneca, *Ep* 3 2/3 Vgl. Epicurus, *RS* 27

5 Seneca, *Ep* 27 1

6 Seneca, *Ep* 7 8

7 Epicurus, *Us* 210 in Seneca, *Ep* 11 8 Vgl. ook Seneca, *Ep* 6 5 en *Ep* 11 9

gered te willen worden. (...) Daarnaast is er nog een slag van mensen die niet alleen een gids of helper, maar een deurwaarder nodig hebben; die tot het goede gedreven kunnen worden.”⁸ De beeldspraak is rijk: er wordt zowel gesproken van de helpende ander als helper, gids, redder, maar ook als deurwaarder en dokter.

9.2 Keuze van een helpende ander

Er is een aantal fragmenten waarin door verschillende hellenistisch-Romeinse schrijvers expliciet over de criteria gesproken wordt waaraan een ‘helpende ander’ zou moeten voldoen.

Allereerst Seneca: “Wiens hulp moet ik nu invoeren?, zeg je. (...) Het gaat niet alleen om levende mensen, maar ook mensen van vorige generaties kunnen helpen. (...) En van hen die er nog zijn moeten wij niet degenen kiezen die met grote snelheid een stroom van woorden uitstorten, bekende thema’s nog eens ter hand nemen en in kleine kring hun kunstjes vertonen, maar hen die met hun eigen leven les geven, die wanneer zij zeggen wat wij moeten doen, dat ook waar maken door het zelf te doen, die leren wat wij moeten vermijden en nooit betrappt worden op iets waarvan ze eens gezegd hadden dat we het moeten vermijden. Kies hem tot helper (*adiutorem*) voor wie je meer bewondering kunt hebben wanneer je hem ziet dan wanneer je hem hoort.”⁹ In dit fragment van Seneca klinkt de oude aversie van Socrates door tegen de sofisten, mensen die hun kunde als kunstjes verkopen. Maar ook is opnieuw de vereiste samenhang te horen tussen dat wat iemand zegt en hoe hij leeft, tussen de *logos* en *bios*, hij moet “met zijn eigen leven les geven”. Ook bij andere schrijvers wordt deze samenhang benadrukt. Zoals bij Cicero, wanneer hij over de deskundigheid van een filosoof zegt, dat deze in zijn wijze van leven ligt. “Zo maakt ook de filosoof zich meer dan een ander te schande als hij fouten maakt in zijn wijze van leven, omdat hij in een taak waarin hij pretendeert een leermeester te zijn, faalt en fouten maakt in zijn wijze van leven, terwijl hij beweert anderen de kunst van het leven te kunnen leren.”¹⁰

Galenus is van mening dat men een helper eerst goed moet leren kennen, voordat een dergelijk persoon gevraagd kan worden te helpen. Als je zo iemand treft, zegt Galenus, “roep hem bij je en spreek een volle dag alleen met hem. Vraag hem jou ronduit te zeggen welke van de bovengenoemde emoties hij in jou ziet (woede, toorn, angst, smart, jaloezie, heftige lust). Zeg hem dat je hem voor deze dienst zeer dankbaar zult zijn en dat je hem eerder als jouw verlosser zult beschouwen dan

⁸ Epicurus, *Ur.* 192 in: Seneca, *Ep.* 52.3-4.

⁹ Seneca, *Ep.* 52.7-8 Vgl. ook *Ep.* 108.36

¹⁰ Cicero, *TD* 12

iemand die jou van een lichamelijke ziekte bevrijdt. Laat hem beloven dat hij telkens wanneer hij ziet dat je door een van de genoemde emoties wordt beheerst, het je vertelt.”¹¹ In het fragment wordt weergegeven welke functie de helpende ander heeft: hij moet jou ronduit zeggen, door welke emoties je wordt beheerst. De helpende ander fungeert hier vooral als een spiegel die laat zien hoe je er in de ogen van een ander uitziet.

9.3 Een therapeutische relatie

Een ander is dus nodig: nodig om zichzelf op de juiste wijze te kunnen zien, om de juiste afstand tot zichzelf te kunnen nemen. Dit thema komt ook bij Plutarchus terug, die een vergelijking maakt met kunstschilders. “De schilders hebben een goede reden om hun werk, voordat ze het klaar hebben, van tijd tot tijd onderzoekend te bekijken; ze nemen enige afstand zodat ze daarna een fris oordeel kunnen vormen en de kleinste discrepanties zien, die bij het ononderbroken kijken niet te zien zouden zijn. Aangezien een mens niet uit zichzelf kan treden en zijn zelfervaring een tijdje onderbreken kan, zijn we slechtere beoordelaars van onszelf dan van anderen. In plaats daarvan blijft ons een middel over: we kunnen onze vrienden bezoeken en ons aan hun onderzoek onderwerpen, niet om te zien of we snel oud zijn geworden of ons lichaam beter of slechter is, maar ons gedrag en karakter laten onderzoeken om te leren of de tijd enige excellentie heeft toegevoegd of ondeugd heeft verwijderd.”¹² Toch zijn het zeker niet alleen vrienden die voor hulp worden ingeroepen om als spiegel voor zichzelf te dienen. Sommige mensen hebben, zoals we hierboven al zagen, een gids nodig, maar ook iemand met wie je in gesprek kunt treden. Het gesprek, de dialoog blijft een hooggewaardeerde praktijk, zoals ook Seneca zegt: “Het allernuttigst is een gesprek, omdat het woord voor woord in de geest binnensluipt.”¹³ Maar de betekenis van het gesprek, van de dialoog wordt anders. Steeds duidelijker gaat het erom dat men in een gesprek met een geestelijk leidsman zijn fouten en zwakten onthult, en zoals Serenus opmerkt, de waarheid als aan een dokter bekend. In de epicureïsche praktijk wordt in dit verband gesproken van een geestelijk leermeester (*kathègètēs* en *katègoumenos*), een zieleleider, voor wie een leerling zichzelf open dient te stellen. “De leerling moet hem zijn tekortkomingen laten zien zonder verberging en zijn fouten openlijk vertellen. Want als hij hem beschouwt als de enige gids voor de juiste

11 Galenus, *Diagnose en geneezing van de ziel* 32-36. In: Foucault (1989), p.69 Een dergelijke beschrijving van een helpende ander is ook bij Plutarchus te vinden. *Quo. ad. ab amico intern.* 52a-b.

12 Plutarchus, *De coh. ira* 453A.

13 Seneca, *Ep.* 38.1.

woorden en daden, degene die hij de enige redder noemt en aan wie hij, zeggende 'met hem aan mijn zijde', zichzelf overgeeft om therapeutisch te worden behandeld, hoe zou hij anders de dingen laten zien waarvoor hij therapeutische behandeling behoeft, en wel zijn kritiek ontvangt?"¹⁴

Wanneer men gekweld wordt door een persoonlijk gebrek, of lijdt onder een emotie, is het beter deze te onthullen en te proberen te genezen. We moeten, zegt Plutarchus, in zo'n geval een gesprek onder vier ogen met een filosoof aangaan en naar zijn raadgevingen luisteren.¹⁵

Eén van de weinige uitgewerkte voorbeelden van een dergelijk gesprek is te vinden bij Epictetus. Het gesprek wordt gevoerd door Epictetus als 'meester' en een niet nader aangeduide persoon, die met een probleem zit. Een drietal punten komt in het gesprek naar voren: er wordt door een toehoorder van Epictetus een duidelijk probleem geformuleerd; Epictetus laat zien wat hij als helpende ander kan doen en er worden ethische doelen aangegeven waarmee de probleemsteller aan de slag kan. Het gesprek begint aldus: "Ik kan niet velen, zegt iemand, dat men medelijden met mij heeft." Epictetus vraagt dan wie en wat de aanleiding tot dit medelijden is. De persoon in kwestie antwoordt dat "die mensen geen medelijden met mij hebben om dingen waarom ik medelijden zou verdienen, namelijk om fouten die ik beging vanwege armoede, het niet hebben van een functie en andere zaken." Het merkwaardige is dat hij goed weet dat hij zich dit medelijden niet moet aantrekken, dat het hem niets aangaat, of zoals hij zelf zegt: "Wat deert het mij ten slotte wat anderen van mij zullen zeggen, of ik in hun ogen iemand van betekenis en gelukkig ben." Epictetus probeert dan door te dringen tot het probleem. "Maar raakt het je dan niet dat anderen medelijden met je hebben? — Ja, maar dat medelijden verdien ik niet. — Ben je daarom neerslachtig? Iemand die neerslachtig is verdient immers medelijden? — Dat is waar. — Hoe heeft men dan medelijden met je, zonder dat je het verdient? Juist door je gevoeligheid op het punt van medelijden maak je dat je medelijden verdient." Maar wat moet ik dan doen, vraagt de probleemsteller zich af. Moet ik gaan verkondigen dat ik niets om een goede functie geef, of om bezit, en alleen over een juist oordeel bezorgd ben? Epictetus draait de zaak dan om, hoe komt het "dat zij zich niet eraan ergeren als jij medelijden met hen hebt? Omdat zij ervan overtuigd zijn dat zij iets goeds krijgen, terwijl jij die overtuiging niet hebt. Daarom ben je niet tevreden met het jouwe, en begeer je het hunne; maar zij zijn wel met het hunne tevreden en begeren het jouwe niet." Indien, zo sluit Epictetus het gesprek af, "jij immers inderdaad overtuigd was, dat jij de man bent die het goede krijgt en dat zij afgedwaald zijn, dan zou je zelfs geen notie

14 Philodemus, P 39-40. Gecit. in: Nussbaum (1994b), p. 134.

15 Vgl. Plutarchus, *De recta ratione aud.* 43F.

nemen van wat zij van je zeggen”¹⁶ Het is opvallend hoe Epictetus aan het eind van het gesprek het gesignaleerde probleem terugbrengt naar het werkelijke probleem. Hij houdt de probleemsteller een spiegel voor en confronteert hem ermee, dat zijn gevoeligheid voor het medelijden van anderen komt doordat hij niet ten volle overtuigd is van zijn eigen standpunt, van zijn keuze om zich niet met dergelijke wereldse zaken in te laten, maar toe te leggen op het ‘juiste oordeel’ en het ‘juiste gebruik van de voorstellingen’. Het gesprek helpt de probleemsteller, maar dringt ook door in de laag van de emoties, in dit geval de begeerten. Het is één van de weinige plaatsen waar een letterlijk verslag van een dergelijk ‘therapeutisch gesprek’ te vinden is. De ander dient niet alleen als toetssteen, die teruggeeft wanneer je je door emoties laat beheersen, maar er is nu ook sprake van een gesprek waarin de helper er probeert achter te komen waarom iemand ergens een probleem mee heeft. De ‘waarheid’ die in het bovengenoemde gesprek ontdekt wordt, is dat iemand zich stoort aan het medelijden van anderen, omdat hij zelf niet helemaal van zijn zaak overtuigd is.

In hetzelfde gesprek spreekt Epictetus ook over een andere oplossing voor de persoon in kwestie, namelijk proberen die anderen ervan te overtuigen dat hij dit medelijden niet nodig heeft. Maar dit is, zo zegt Epictetus, een eindeloze weg. “Het is je alleen gegeven jezelf ervan te overtuigen.” Dit is de weg die de meeste kans van slagen heeft. “Want wie leeft er zolang met je samen als jijzelf? Wie is zo geloofwaardig voor je bij het overreden als je dat voor jezelf bent? Wie is welgezinder en vertrouwelijker met jezelf dan jijzelf?”¹⁷ Uit deze zinnen is goed op te maken waarop het therapeutisch gesprek gericht is. Degene die naar wijsheid streeft moet in en met zichzelf een relatie creëren. Het werken aan zichzelf heeft het karakter van een ethisch leren: leren wat goed en niet-goed is, leren hoe men bepaalde ethische beginselen op zichzelf moet toepassen, ofwel hoe men deze beginselen moet gebruiken om een goed ‘oordeel’ te verkrijgen. In deze verhouding tot zichzelf moet men, zoals Epictetus in hetzelfde gesprek zegt, leren “zonder pijn te zijn, rustig, niet vernederd en vrij. Men moet leren de dingen die niet van ons afhangen te laten varen, er afstand van te doen en te erkennen dat zij niet van ons zijn.” “En waartoe”, vraagt Epictetus aan zijn toehoorder, “behoort de indruk die een ander van je heeft gekregen? — Tot hetgeen buiten onze keuze ligt. — Het gaat je dus niets aan? — Niets. — Meen je dan dat, als je geërgerd en verontrust wordt door zo iets, je een vaste overtuiging bezit over goed en kwaad?”¹⁸ Bij deze ethische doelen gaat het dus om de

¹⁶ Epictetus, *Diatr.* IV 6 1-38

¹⁷ Epictetus, *Diatr.* IV 6 6-9

¹⁸ Epictetus, *Diatr.* IV 6 9-10

keuze om zich niet met rijkdom, bezit of een goede positie in te laten en te kiezen voor het streven naar een toestand van vrijheid, zonder vernedering en pijn. Men bereikt dit door het ethische beginsel toe te passen van de 'vrije keuze' (*proairesis*) het onderscheid maken tussen wat wel en niet in ons vermogen ligt.

In de filosofisch-therapeutische praktijk van Epictetus wordt de nadruk gelegd op het tot stand brengen van een bepaalde verhouding tot zichzelf. Het gaat hierbij met name om het met zichzelf in gesprek treden. Seneca zegt hierover: "Wanneer je je terugtrekt, moet je er niet op uit zijn dat de mensen over jou praten, maar dat je met jezelf zult praten. Maar waarover zul je praten? Over iets dat de mensen het liefst doen als het over anderen gaat: je moet tegenover jezelf een negatief oordeel vellen over jezelf. Dan zul je eraan wennen de waarheid te zeggen en te horen."¹⁹ Hoewel Seneca hier een negatieve houding ten opzichte van zichzelf beschrijft, is dit slechts bedoeld om zichzelf niet te ontzien. Het gaat er immers uiteindelijk om 'eerbied voor zichzelf' te vinden, zoals hij op een andere plaats zegt: "Wanneer je eenmaal zover gevorderd bent, dat je ook voor jezelf eerbied hebt, kun je je begeleider wegsturen."²⁰

9.4 Verhouding tot zichzelf

In hoofdstuk 6 is over de verhouding tot zichzelf in de Griekse periode gesproken. Is er in de hellenistisch-Romeinse periode in de voorgestane verhouding tot zichzelf een verandering te constateren? Grofweg zouden we kunnen zeggen dat de 'heutocratische structuur', het meester zijn over zichzelf, weliswaar blijft bestaan, maar minder nadrukkelijk gepresenteerd wordt. Veel krachtiger komt naar voren, het naar binnen keren, op zichzelf vertrouwen en met zichzelf een lerende relatie aangaan. De hellenistisch-Romeinse verhouding tot zichzelf is te beschrijven aan de hand van een drietal aspecten: ten eerste een therapeutisering van zichzelf, men verwoordt de eigen problemen bij voorkeur in termen van ziek zijn en beter worden. Vervolgens het met zichzelf in gesprek treden, door zichzelf te onderzoeken, zichzelf gade te slaan, zichzelf kritisch te volgen en eventueel aan te klagen. En ten slotte een lerende relatie aan te gaan met zichzelf, zich bepaalde ethische beginselen en gedragsregels eigen maken en deze op de juiste wijze op zichzelf toepassen. In grote lijnen zou men kunnen stellen dat de verhouding tot zichzelf als zodanig veel intensiever naar voren komt. Foucault zegt hier het volgende over: "Bij Plato zijn de thema's van de contemplatie over het zelf en de zorg voor

¹⁹ Seneca, *Ep.* 68.6. Andere voorbeelden: *Ep.* 26.4. Epictetus, *Diatr.* III 24.103. Marcus Aurelius, V 1.

²⁰ Seneca, *Ep.* 25.6.

zichzelf dialectisch verbonden door de dialoog. Maar in de keizertijd zien we aan de ene kant het thema van het verplichte luisteren naar de waarheid, aan de andere kant het kijken en luisteren naar zichzelf om de waarheid in zichzelf te vinden."²¹

De hellenistisch-Romeinse zorg voor zichzelf is in vergelijking met de Griekse meer op het psychische gericht, op emoties en gedachten. De waarheid dient in zichzelf gevonden te worden. Nussbaum zegt hierover: "Niet langer moet men zich beschouwen als een handelend persoon in de wereld van de strijd om eer en prestatie. Men dient zichzelf te beschouwen als een persoon met rijke innerlijke diepten, een persoon die in bepaalde mate verborgen is voor zichzelf tot hij op zijn daden en gedachten het geduldige licht van de medische rede zal laten schijnen."²²

Conclusie

In dit hoofdstuk zijn verschillende aspecten van de rol en betekenis van de helpende ander naar voren gekomen.

De helpende ander kan een vriend zijn, zoals dat voorkomt in de bestaande antieke vriendschapscultuur. De helpende ander kan ook een vreemde zijn, in dat geval wordt hij omschreven als een leermeester, een helper, een therapeut of een dokter. Er is sprake van een therapeutisch-educatieve relatie die ingebed is in de context van een filosofische school of stroming.

Het belangrijkste criterium dat aan een helpende ander gesteld wordt, is de vraag of zijn woorden in overeenstemming zijn met zijn daden, met zijn leven. De samenhang tussen *logos* en *bios*. Vooral Seneca en Cicero benadrukken dit criterium. Men moet als het ware het leven doorleefd hebben, om een ander te kunnen helpen. Deze ander kan een filosoof zijn, maar dit is geen vereiste. En ook daarvoor geldt, zoals Cicero zegt, dat deze bekwaam moet zijn in de kunst van het leven. Verder gaat het erom dat iemand evenwichtig is, en zich vooral niet laat leiden door materiële en wereldse zaken.

Een helpende relatie kent twee aspecten: leren je leven te wijden aan wijsheid, zich bepaalde levenswijsheden eigen maken. En als tweede aspect, 'beter' worden, jezelf genezen van storende emoties, onderliggende misvattingen op het spoor komen en deze weerleggen. In die zin is een dergelijke helpende relatie zowel educatief en geestelijk vormend als therapeutisch. Over het algemeen kan men stellen dat de helpende relatie symmetrisch is. Alleen bij Epicurus komt heel duidelijk een asymmetrische relatie naar voren.

Aan het persoonlijk gesprek, de therapie van het woord, wordt de

21 Foucault (1988), p. 32-3. Vgl. ook Foucault (1989), p. 82.

22 Nussbaum (1994b), p. 425.

voorkeur gegeven boven het geschrift. Bij de therapeutische methode wordt gezocht naar een koppeling van een 'waarde' aan een emotie of ervaring. Deze koppeling is te vinden in al of niet expliciete oordelen, opvattingen en denkbeelden. De hellenistisch-Romeinse schrijvers proberen nu deze waarde ter discussie te stellen en daardoor losser en vrijer te worden van bepaalde dwingende emoties. De rede wordt gebruikt als een instrument om gezonder en wijzer te worden.

De therapie van de ziel is krachtig ingebed in een systeem van ethische waarden. Hierover gaat het laatste hoofdstuk van deel II.

Ethische doelen

In dit laatste hoofdstuk van deel II wordt de zesde onderzoeksvraag gesteld: wat zijn de doelen die met de zorg voor zichzelf bereikt dienen te worden? Een aantal doelen is reeds door de Griekse schrijvers geformuleerd: een gelukkig leven, vrijheid, onverstoorbaarheid (zie hoofdstuk 5). Daarnaast klinkt in de hellenistisch-Romeinse teksten een sterker streven naar een positief zelf-ethos door

10.1 Het stellen van een levensdoel

Het stellen van een duidelijk levensdoel wordt door de meeste hellenistisch-Romeinse schrijvers erg belangrijk gevonden. Een dergelijk doel geeft richting aan het handelen en bepaalt wat je in concrete situaties al of niet moet doen. Het gaat in die zin om grote lijnen, om te weten hoe je moet leven, waarop je je moet richten en waardoor je je moet laten leiden. Seneca maakt in dit verband een vergelijking met een speerwerper: "Iemand die leert speerwerpen, kiest een doel waarop hij richt en oefent zijn hand in het drillen van de speer. Wanneer hij door instructie en training zich deze kunst heeft eigen gemaakt, dan kan hij haar in alle richtingen gebruiken, want hij heeft niet geleerd dit of dat te raken, maar te raken wat hij wil. Zo ook heeft iemand die lessen geleerd heeft over het leven in zijn geheel, er geen behoefte aan in details voorschriften te krijgen, omdat hij het geheel kent. Wat hij geleerd heeft is niet hoe hij met zijn vrouw of zijn zoon moet leven, maar hoe hij goed moet leven. Daarin ligt ook de kunst opgesloten goed met vrouw en kinderen om te gaan."¹ Opvallend is in dit citaat de nadruk die gelegd wordt op leren

¹ Seneca, *Ep* 94,3

goed te leven. Door deze vaardigheid, door het zich eigen maken van een levenskunst, is iemand in staat om met elke relatie en situatie op de juiste wijze om te gaan, omdat hij weet hoe te leven. Eenzelfde soort vergelijking maakt Epictetus, die aangeeft eerst de grote lijnen te trekken en eerst te bepalen wat belangrijk is en wat niet. "Begin met tot jezelf te zeggen wat voor soort mens je wilt zijn, richt al je handelingen daarop. Immers bij alle andere zaken zien we dat dit gebeurt. Atleten bepalen eerst wat voor atleten zij willen zijn en dan gaan ze doen wat daarbij hoort. Kiest iemand de lange baan, dan moet hij een daarvoor geschikt dieet, een bepaalde wijze van lopen, een bepaalde massage, een bepaalde lichaams-oefening in acht nemen; kiest hij de korte baan of het pentathlon dan is het weer verschillend."² Bij het stellen van een levensdoel gaat het er vooral om een bepaalde evenwichtigheid, congruentie en harmonie in eigen leven en levensstijl aan te brengen. "Ga dus bij jezelf na, of misschien je kleding en je huis niet disharmoniëren, of je misschien niet gul bent tegenover jezelf en karig tegenover je medemensen, of je misschien sober dineert en weelderig bouwt. Je moet eens en voor altijd een richtlijn (*regula*) vaststellen, waarnaar je wilt leven en daarnaar moet je heel je leven inrichten. Sommige mensen maken zich thuis klein; daarbuiten zetten zij zich uit en ontplooiën zich breed; deze tweeslachtigheid is fout en een teken dat de geest nog onzeker is en zijn houding nog niet gevonden heeft."³ Deze congruentie in het handelen is nodig om de juiste gemoedsrust te vinden, zoals we hieronder nog zullen zien.

Men moet op de juiste wijze gebruik maken van de eigen ziel, zoals Marcus Aurelius het uitdrukt. "Waarvoor gebruik ik op dit moment mijn ziel? Bij alles wat je doet moet je je dat afvragen en nagaan hoe het staat met dat deel, dat men 'innerlijk kompas' (*hègemonikon*) noemt, en wat voor soort ziel je op dat ogenblik hebt."⁴ Uit dit citaat spreekt opnieuw dat de ziel niet als een vaststaanden onveranderlijk gegeven wordt beschouwd, maar juist als een te bewerken materie. Wanneer men weet wat men wil bereiken, kan men zichzelf daarmee in overeenstemming brengen. Het *hègemonikon* fungeert als een soort zelfbewustzijn en geeft richting aan het leven.

Overigens wordt het stellen van een levensdoel niet door alle filosofische stromingen nagestreefd. Zo is voor de sceptici de intensiteit van het najagen of vermijden ervan de wortel van alle onrust. Volgens de sceptici moet men zich dus niet afhankelijk maken van een gesteld doel. Er is geen te bereiken doel in het leven; er is alleen het leven zelf, zoals het voortschrijdt.⁵

2 Epictetus, *Diatr.* III.23.1-3.

3 Seneca, *Ep.* 20.3.

4 Marcus Aurelius, V.11.

5 Vgl. Nussbaum (1994b), p.290-1.

10.2 *Vita beata, virtus en libertas*

Wat wordt nu als hoogste doel gesteld, waar moet naar gestreefd worden? Opnieuw klinkt de Griekse ethica door het gaat om het gelukkige leven, *vita beata*, om deugden, *virtus*, om de volmaakte rede, *ratio perfecta* en wijsheid, *sapientia*. Deze begrippen worden als het hoogste goed van de mens beschouwd.⁶ Ze zijn met elkaar verbonden: geluk wordt bewerkstelligd door de deugden en de deugden door het gebruik van de rede. Deugden zijn in die zin weer een vorm van kennis, van praktisch en wijs denken, van *phronesis*. Of zoals Seneca zegt: "Want de deugd (*virtus*) is niets anders dan de rechte rede (*recta ratio*). Alle vormen van deugd zijn vormen van rede, vormen van de rede zijn zij, als zij recht en gelijk zijn."⁷ Wijsheid en filosofie nemen in de hellenistische ethiek een aparte plaats in. Filosofie is de weg waarlangs wijsheid bereikt kan worden en wijsheid is het hoogste menselijk doel. "Wijsheid, zegt Seneca, is de volmaaktheid van de geest (*mens perfecta*) of de geest in zijn hoogste en beste ontplooiing, want zij is de levenskunst (*ars vitae*)."⁸

Maar wat is nu een gelukkig leven (*vita beata*), zo vraagt Seneca zich in één van zijn brieven aan Lucilius af. Het is vrij-zijn van onrust en het bereiken van een blijvend evenwicht (*perpetua tranquillitas*). En, zo vervolgt hij, "wij kunnen die verwerven door grootheid van geest, door volharding en vast te houden aan een juist oordeel. Maar hoe kunnen wij dit bereiken? Als wij de waarheid in volle omvang doorzien, als wij in ons handelen regelmaat brengen, matiging, waardigheid, oprechte bedoelingen en welwillendheid, een wil die gericht is op de rede en die daar nooit van afwijkt () Kortom, de geest van een wijze moet zo zijn als het een god past te zijn."⁹ In dit fragment komt allereerst het begrip *securitas* voor: vrij zijn van zorgen, vrij zijn van angsten, begeerten en verdriet. De tegenpool is de *sollicitudo*, de met angst verbonden zorg of ellende.¹⁰ Als tweede component van een gelukkig leven, noemt Seneca *tranquillitas*, welgemoedheid, tevredenheid, *euthumia*. De basis voor deze zielerust is de *concordia* en *congruentia*.¹¹ Alle handelingen stemmen met elkaar overeen en er is geen discrepantie in zichzelf.¹² Seneca omschrijft dit als 'altijd hetzelfde te willen en niet te willen'.¹³

In een hierboven aangehaald citaat, wijst Seneca op de tweeslachtigheid van mensen die zich thuis 'klein' en naar buiten 'groot' voordoen of in

6 Vgl. I Hadot (1969), p. 101.

7 Seneca, *Ep.* 66.32.

8 Seneca, *Ep.* 117.12. Vgl. ook Epicurus, *Us.* 457.

9 Seneca, *Ep.* 92.3. Vgl. ook *Ep.* 44.7.

10 Vgl. I Hadot (1969), p. 127.

11 Vgl. ook Cicero, *De fin.* II.21.

12 Seneca, *Ep.* 120.11 en *Ep.* 20.2.

13 Seneca, *Ep.* 12.5.

bepaalde gewoonten soberheid betrachten, maar tegelijk dure uitgaven doen. De *concordia* en *congruentia* bereiken we door zoveel mogelijk een lijn te trekken, door eenheid te brengen in ons gedrag en onze gevoelens. "Wij gaan als golven op en neer en telkens weer richten wij ons op iets anders. Wat wij nagestreefd hebben, laten wij weer los en wat we losgelaten hebben, streven we weer na. Afwisselend leven we in begeerte en of in spijt. Want we zijn helemaal afhankelijk van het oordeel van anderen en in onze ogen is het beste dat wat door veel mensen wordt nagestreefd en gewaardeerd."¹⁴

Seneca gaat nog verder, en integreert drie elementen die samen in harmonie moeten zijn. Het eerste element is de beoordeling van wat iets waard is, de juiste waardering van de dingen. Het tweede element is de energie die je daarop richt, de energie die je in iets investeert, en tot slot de overeenstemming van je energie met je handelingen, het besef van het juiste moment, de juiste gelegenheid om bepaalde acties uit te voeren. Deze drie elementen moeten volgens Seneca onderling in overeenstemming zijn, wil het leven in harmonie zijn. "Want welk nut heeft het binnen in jezelf een juiste waardering te hebben voor alles, als je tomeloos bent in de energie waarin je iets na streeft? () Het leven is dan in harmonie, wanneer de handeling de energie niet te kort doet en wanneer de energie in overeenstemming is met het belang van de zaak die ontplooid wordt, rustiger of heftiger naar gelang die zaak het waard is nagestreefd te worden."¹⁵

Over een dergelijke harmonie beschikt een wijze. In de omschrijving die Seneca van een wijze geeft, komen de verschillende elementen die hierboven genoemd zijn nog eens beknopt terug. "Want de wijze is vervuld van vreugde, opgewekt, rustig en onschokbaar, hij leeft met de goden op voet van gelijkheid. Ga nu jezelf na, als je nooit treurig bent, als geen enkele hoop je geest verontrust door een bepaalde verwachting van de toekomst, als dag en nacht de stemming van je geest gelijk en gelijkmatig is, zoals van een geest die verheven is en in harmonie met zichzelf, heb je het grootste menselijke goed bereikt."¹⁶

Een ander ethisch doel dat in de werken van de hellenistisch-Romeinse schrijvers naar voren komt, is vrijheid, *libertas*. Ook hierover kunnen we Seneca het eerst aan het woord laten. "Het doel is, vrijheid (*libertas*). Hiervoor spannen wij ons in als voor een prijs die we kunnen winnen. Vraag je wat vrijheid is? Van niets de slaaf zijn, niet van enige noodzaak,

¹⁴ Seneca, *De Otio* 1-3

¹⁵ Seneca, *Ep.* 89-14-15. Seneca maakt dit onderscheid om het terrein van de moraal-filosofie aan te geven.

¹⁶ Seneca, *Ep.* 59-14

niet van enig toeval, de fortuin op een effen terrein tegemoet treden.”¹⁷ Ook Epictetus spreekt op dezelfde wijze over vrijheid: “Daarom moet ieder die vrij wil zijn, niets wensen of vermijden wat van anderen afhangt. Zo niet, dan ben je onherroepelijk hun slaaf.”¹⁸ Sterk komt de onafhankelijkheid van anderen naar voren, maar dit blijft staan in relatie tot zichzelf: men moet zichzelf genoeg zijn, de verlangens vervullen welke men wil en vermijden wat men niet wil.¹⁹ Deze samenhang tussen vrijheid en zelfufficiëntie wordt met name door Epicurus bondig weergegeven. “De grootste vrucht van zelfufficiëntie (*autarkeia*) is vrijheid.”²⁰

10.3 Een positief zelfethos

In hoofdstuk 6 is aandacht besteed aan de interiorisering van de zorg voor zichzelf. Sterk komt in deze hellenistisch-Romeinse periode naar voren dat men zich in zichzelf wil terugtrekken en aandacht wil besteden aan zichzelf. *Autarkeia* neemt in de zorg voor zichzelf een belangrijke plaats in. *Autarkeia* drukt uit dat men een zekere rust in zichzelf moet vinden, een zekerheid om aan zichzelf genoeg te hebben, om met zichzelf te kunnen leven, om zichzelf de juiste waarde te geven. Epictetus zegt hier het volgende over: “Maar men moet ervoor zorg dragen dat men zichzelf genoeg kan zijn, dat men met zichzelf kan omgaan, samenleven, zoals Zeus met zichzelf omgaat, rust in zichzelf heeft, (...) zo moeten wij ook met onszelf kunnen spreken, geen ander nodig hebben, niet verlegen zijn met het gebruik van onze tijd (...); wij moeten nagaan hoe wij vroeger ons gedroegen tegenover wat voorvalt en hoe wij dat nu doen; wat ons nu nog bedroeft en hoe dat kan worden genezen (*therapeutèi*) of verwijderd.”²¹ Het fragment is duidelijk: we moeten ons leven zelf ter hand nemen, met onszelf een ‘duurzame relatie’ opbouwen, die zoveel waarde in zichzelf heeft, dat een ander niet echt nodig is. Toch betekent dit niet dat de hellenistische schrijvers negatief staan tegenover het huwelijk of het krijgen van kinderen.²² Deze samenhang tussen zichzelf genoeg zijn en het aangaan van relaties met anderen, drukt Seneca als volgt uit, als hij over de wijze zegt: “Zolang het hem vrij staat naar eigen goeddunken zijn leven in te richten, heeft hij genoeg aan zichzelf en treedt in het huwelijk, hij heeft genoeg aan zichzelf en brengt kinderen groot, hij heeft genoeg

17 Seneca, *Ep.* 51 9.

18 Epictetus, *Ench.* 14.

19 Vgl. ook Epictetus, *Diatr.* IV.1.1.

20 Epicurus, *VS* 77.

21 Epictetus, *Diatr.* III 13 1-8 Vgl. ook Marcus Aurelius, VII 28

22 Een duidelijke uitzondering hierop vormt Epicurus. In de epicureïsche gemeenschappen sloot men wel vriendschappen, maar onthield men zich verder van maatschappelijke functies en huwelijken.

aan zichzelf en toch zou hij niet leven als hij zonder medemensen moest leven. Geen enkel eigenbelang brengt hem tot vriendschap, maar een natuurlijke prikkeling: want zoals het genoeg aan andere dingen ons aangeboren is, zo ook dat aan de vriendschap.”²³

Bij *autarkeia* gaat het om twee bijzondere factoren: op zichzelf vertrouwen en vreugde, blijdschap vinden in zichzelf. Het is opnieuw Seneca die hier de nadruk op legt. “Er is maar één ding goed en dat is de bron en de grondslag van het gelukkig leven; op zichzelf vertrouwen.” En: “Voor alles, beste Lucilius, moet je dit doen; leer je te verheugen (*disce gaudere*). (...) Ik wil alleen dat je blijdschap vindt in je eigen omgeving, en je zult ze vinden, als zij maar binnen in jou is.”²⁴ Het gaat hierbij om een positieve zelfhouding, een positieve waardering van zichzelf. Ondanks de strenge houding die spreekt uit de strijd tegen de emoties, is er toch sprake van een positieve zelfwaardering en geen sprake van een geringschatting van zichzelf of nederigheid ten gunste van een ander.

Seneca vat de elementen van dit zelfethos aldus samen: “In elk geval moet de geest zich van alle uiterlijkheden terugtrekken in zichzelf: hij moet op zichzelf vertrouwen, de bron van vreugde in zichzelf zoeken, genoeg nemen met wat van hem zelf is, zich zoveel mogelijk verre houden van wat hem vreemd is en zich op zijn eigen taak toeleegen.”²⁵

Het element van de vrije, ethische keuze wordt in het zelfethos door Epictetus benadrukt: “Onderzoek wie je bent. Ten eerste een mens, dat betekent dat je niets sterkers in je hebt dan de ethische keuze (*proairesis*), waaraan het overige ondergeschikt is.”²⁶ Het is de keuze die gemaakt moet worden tussen wat wel en niet van onszelf afhangt om op grond daarvan de juiste houding te kunnen innemen. Epictetus schetst deze selectieve houding als volgt: “Houd bij elke belevens voor ogen om steeds naar jezelf te keren en te bezien welk vermogen je hebt om hier mee om te gaan. Zie je een knappe jongen of een knappe vrouw, dan is zelfbeheersing het antwoord om toe te passen. Moet je hard werken, dan is volharding de oplossing. Wanneer je geschoffeerd wordt, kun je dat het beste gelaten over je heen laten gaan. Als je je die houding eigen maakt (*ethizomenon*), zal geen indruk van buitenaf je nog van je stuk brengen.”²⁷ Ethiek wordt hier opgevat als het zich eigenmaken van een bepaalde houding, ethiek is een persoonlijke keuze.²⁸

23 Seneca, *Ep* 9.17

24 Seneca, *Ep*. 31.3 en 23.3

25 Seneca, *De tranq.* 14 1-2.

26 Epictetus, *Diatr.* II 10.1. Vgl. ook I 4.18.

27 Epictetus, *Ench* 10 en ook 31 Vgl. ook Marcus Aurelius, IV 3.

28 In hoofdstuk 11 wordt verder op het begrip ethiek ingegaan.

Duidelijk wordt hoe zichzelf-voldoende-zijn, vrijheid en persoonlijke keuze, de lijnen zijn waardoor het zelf zichzelf vormt. Opvallend is daarbij dat er nauwelijks over 'het zelf' als zodanig gesproken wordt. Er is geen vaststaande entiteit, of misschien beter gezegd, geen identiteit die ontdekt of opgebouwd moet worden. Hoe individueel en op het zelf gebaseerd de hellenistisch-Romeinse ethiek ook is, het uniek-zijn van ieder persoon wordt niet benadrukt. In die zin worden er algemeen menselijke waarden gegeven die ieder in zijn bijzondere situatie moet leren gebruiken. De psychische aanleg en aard van ieder persoon is niet onderwerp van zorg, maar algemene waarden, die in een specifieke situatie gepraktiseerd moeten worden.

Een tweede opmerkelijk punt is het feit dat zo krachtig een ethisch standpunt wordt ingenomen. Waarden als bezit, rijkdom, status en macht worden bekritiseerd. In de therapie van de ziel worden duidelijk ethische doelen gesteld. Er is geen enkel streven om als 'therapeut' een neutraal standpunt in te nemen.

Conclusie en discussie

In twee delen is in de vorige hoofdstukken de Grieks-Romeinse zorg voor de ziel aan de hand van een zestal vragen onderzocht. Daarbij is uitgegaan van twee te onderscheiden perioden: een Griekse periode van de vijfde eeuw v C tot de derde eeuw v C en een hellenistisch-Romeinse periode van de derde eeuw v C tot de derde eeuw n C. In dit laatste hoofdstuk wordt de Grieks-Romeinse zorg voor de ziel gecontrasteerd met de hedendaagse psychotherapie.

Een eerste methodische vraag die zich hierbij voordoet is, of de onderzochte zorg voor zichzelf in de twee perioden voldoende overeenkomsten biedt om over één Grieks-Romeinse zorgpraktijk te kunnen spreken. Het antwoord lijkt, zowel op grond van deze studie als op grond van een aantal andere studies bevestigend te zijn.¹ De Grieks-Romeinse zorg voor zichzelf tekent zich weliswaar af in een aantal veranderingen qua vorm en inhoud, maar er zijn voldoende overeenkomsten om te kunnen spreken van een geleidelijke ontwikkeling van een Griekse zorg voor zichzelf ten tijde van Socrates naar een hellenistisch-Romeinse zorg voor zichzelf ten tijde van Seneca.

De verschillen zijn op een aantal plaatsen aan de orde geweest. Een drietal is te noemen: ten eerste het verdwijnen van de Griekse polisstructuur vanaf de derde eeuw v C en de daarmee samenhangende grotere betekenis van het individu, los van zijn politieke status. Ten tweede: de verschuiving van de pedagogische context van de zorg voor de ziel bij Plato/Socrates naar een filosofisch-therapeutische context bij een aantal hellenistisch-Romeinse schrijvers (m.n. Seneca). En ten derde: de intensivering van de verhouding tot zichzelf: het in gesprek treden met zichzelf.

1 Vgl. met name Foucault (1984a) en (1984b), Veyne (1986) en Nussbaum (1994b).

en het zichzelf onderzoeken.² De belangrijkste verandering is waarschijnlijk de intensivering van de verhouding tot zichzelf, zoals deze in de Romeinse keizertijd te zien is. Het is een intensivering van het persoonlijke in de vorm van een therapeutische zorg voor zichzelf met behulp van de filosofie.

De Grieks-Romeinse zorg voor zichzelf zal in dit hoofdstuk als uitgangspunt dienen voor de beantwoording van de zes onderzoeksvragen. De zes onderzoeksvragen representeren de in hoofdstuk 1 onderscheiden zes aspecten van psychotherapie.³ De eerste vraag behelst de vraag naar de vorm van een zorgpraktijk voor geestelijke gezondheid. De tweede vraag behelst het soort problematiek dat voorwerp van zorg is. Als derde de vraag waarom een persoon zichzelf aan deze zorg toevertrouwt. De vierde en vijfde vraag betreffen de methode die gebruikt wordt en de rol van een helpende ander. En tot slot de zesde vraag naar het doel van de geestelijke zorg. Bij elke vraag zal eerst een korte schets van de onderzoeksbevindingen uit de Grieks-Romeinse tijd gegeven worden. Daarna zal als het ware deze antieke spiegel gebruikt worden om er de betreffende aspecten van de hedendaagse psychotherapie in te kunnen zien.

Soms geeft het gegeven, dat zoveel inzicht in het menselijk functioneren in de Grieks-Romeinse cultuur reeds bekend was, een gevoel van verwondering. Maar ook kan verbazing opkomen over het anders zijn van deze tijd. Snel zal de vraag gesteld worden: wat kunnen wij hier nu mee, hoe zijn deze vondsten te gebruiken? Een antwoord op deze vraag is niet eenvoudig te geven. Uitgaande van de vraagstelling van het onderzoek en de zes onderzoeksvragen, gaat het er op deze plaats niet om praktische aanbevelingen voor de psychotherapeutische praktijk te geven. Gezocht wordt naar overeenkomsten en verschillen in een confrontatie van de Grieks-Romeinse zorgpraktijk voor de psyche met de hedendaagse psychotherapiepraktijk. Daarbij gaat het om de meest in het oog springende punten. Van de eerder genoemde zes aspecten zullen met name het eerste aspect, psychotherapie als zorgpraktijk voor geestelijke gezondheid, en het laatste aspect, welke doelen dienen door deze zorg bereikt te worden, het meest opmerkelijk zijn en daarom het meest uitgewerkt worden. Wat betreft beide aspecten zal ook stilgestaan worden bij de betekenis van begrippen als zorg, geestelijke gezondheid en ethiek.

In paragraaf 11.2 wordt een evaluatie gegeven van de opbrengst, wordt de methode van onderzoek geëvalueerd en worden enige aanbevelingen gedaan voor verder onderzoek.

² De genoemde verschillen zijn met name in hoofdstuk 6 uitgewerkt

³ Vgl. hoofdstuk 1.3.

11.1 Psychotherapie en ethiek

11.1.1 Zorg voor de geestelijke gezondheid

Er zijn twee opmerkelijke punten in de Grieks-Romeinse zorg voor de psyche: ten eerste de vanzelfsprekendheid waarmee men zichzelf als basis voor en centrum van het ethisch denken beschouwt, en ten tweede de wijze waarop de verantwoordelijkheid voor de zorg voor de psyche bij de persoon zelf wordt gelegd.

Het zelf als centrum van ethisch denken nemen, komt ons hedentendage wellicht niet verwonderlijk voor. Na eeuwen van christelijke ethiek waarin het zelf verloochend, verzaakt of tenminste gereinigd moest worden, heeft het zelf opnieuw een autonome plaats gekregen in het ethisch denken en handelen van de twintigste eeuw. Opmerkelijk echter is de positieve, bijna verheven wijze waarop de Grieken over de vorming van de eigen psyche denken. Het streven naar eigen voortreffelijkheid straalt in onze ogen een ongegeneerdheid uit, die er snel toe verleidt te spreken van egocentrisme of solipsisme.

Het is echter niet zo dat het centraal stellen van zichzelf ook betekent dat de ander geen rol speelt. Bij verschillende Griekse denkers wordt de vriendschap, in de vorm van de *philia* als een hoog goed beschouwd. Maar de ander is niet de basis voor het denken over wat er in het leven belangrijk is, de ander vormt niet het uitgangspunt voor het bepalen van waarden, die als richtsnoer voor het handelen kunnen dienen.⁴

De zorg voor de psyche is ingebed in een zelfcultuur waarin het vanzelfsprekend is om aan zichzelf te werken. Hiermee is niet gezegd dat deze praktijken door iedereen beoefend worden, maar wel dat er binnen een gegeven elitelaag geen scherpe scheiding bestaat tussen een geïnstitutionaliseerde 'therapie van de ziel' en overige dagelijkse activiteiten. De therapie van de ziel maakt, voor degenen die zich daar om bekommeren, een fundamenteel onderdeel uit van het dagelijks leven. Sterker nog, de

4 Het vergt een apart onderzoek om een uitspraak te kunnen doen over de betekenis van 'relaties' op de zorg voor zichzelf in de Griekse-Romeinse cultuur. Volgens Aristoteles zorgt men pas echt voor zichzelf wanneer men ook voor anderen zorgt. Vgl. Van Tongeren (1991b). Bij de Grieken ligt de zorg voor zichzelf ingebed in een sterke gemeenschapscultuur. Het lijkt erop, dat men in de Griekse cultuur niet dergelijke emotioneel-psychologische relaties kent, zoals wij die hedentendage met name in het kerngezin kennen. Vgl. ook Vandermeersch (1996). Een verschil is verder gelegen in het feit dat wij de erfgenamen zijn, zoals Foucault (1988, p.43) zegt, van een christelijke moraal die zelfverloochening als voorwaarde voor verlossing stelt. Daarnaast, zo vervolgt Foucault, "zijn we de erfgenamen van een seculiere traditie die wetten buiten onszelf als basis voor moraliteit erkent. Hoe kan zelfrespect dan de basis vormen voor moraliteit? Wij zijn de erfgenamen van een sociale moraal die de regels voor aanvaardbaar gedrag in relaties met anderen zoekt."

ethische waarden, die de zorg voor zichzelf belichaamt, vormen voor deze personen de richtlijn voor het leven. De filosofie neemt in deze zorg voor zichzelf een belangrijke plaats in. De zorg voor zichzelf gaat verder dan alleen de kring van filosofen, en voorts kent de filosofische praktijk geen afgebakend institutioneel kader. Of concreter gezegd, wanneer men hulp voor zichzelf zoekt, heeft men de mogelijkheid naar een goede vriend te gaan, of naar een persoon voor wie de nodige achting bestaat. Hij hoeft geenszins een 'beroepsfilosoof' te zijn. We moeten ervoor waken teveel eenzelfde soort praktijk te willen zien als de hedendaagse psychotherapie. Waar het om gaat, is te zien dat de klassieke zorg voor zichzelf bedoeld is als een continue, levensomvattende taak, waar je iedere dag aan moet werken en waarvoor je een helpende ander kunt gebruiken, maar waarvoor geen apart institutioneel kader bestaat.

Met de zorg voor zichzelf wordt zowel een beheren bedoeld, een zich bekommeren om, als een behandelen van zichzelf naar medische analogie. Een specifiek kenmerk van de Grieks-Romeinse zorg voor de ziel is het gebruik van de medische analogie. In de vergelijking met de geneeskunde is het mogelijk de filosofische zorg voor de ziel te karakteriseren als een kunde, in het bijzonder als een levenskunst (*ars vitae*).

Het gebruik van de medische analogie in de Grieks-Romeinse zorg voor zichzelf heeft drie oogmerken: (a) aan te geven dat de zorg voor de ziel evenveel aandacht behoeft en moet krijgen als de zorg voor het lichaam, (b) een vergelijking te maken tussen de filosofische ethiek en de geneeskunde als een *technè* en (c) aan te geven dat men zichzelf moet zien als een patiënt, die nog niet gezond is en een behandeling nodig heeft om beter te worden.

De hippocratische wetenschap en geneeskunde bestaan al wanneer Socrates zijn pleidooi voor de zorg voor de ziel houdt. De Griekse filosofen gaan zich vanaf de vijfde eeuw v.C. bezighouden met de toestand en het welzijn van de ziel. Het terrein van de psyche wordt tot voorwerp gemaakt van een eigen systematisch denken en een zorgpraktijk. De geneeskunde fungeert hierbij als model, zoals we met name bij Aristoteles zien. Het staat voor een werkwijze waarin geen algemene gedragsregels gegeven kunnen worden, maar waarin elke situatie, elke persoon om een bijzondere aanpak vraagt. Verder wordt de medische analogie gebruikt om aan te geven dat men er nog niet is, dat men moet werken aan de eigen geestelijke gezondheid, moet dokteren aan de eigen ziel, zoals Cicero dit noemt. De filosofie fungeert weliswaar als een soort geneeskunde voor de ziel, maar wil duidelijk geen vorm van geneeskunde zijn. Omgekeerd houdt de geneeskunde zich wel bezig met bepaalde vormen van geestesziekte (*melancholia*, *mania* en *hysteria*), maar niet met het terrein van de psyche als zodanig.

De verantwoordelijkheid voor de zorg voor de psyche ligt bij de persoon zelf. Er is geen professionele beroepsgroep die deze zorg tot haar verantwoordelijkheid rekent. Er is geen scheiding tussen een zorgpraktijk, waar men zich naartoe dient te begeven wanneer men geestelijke problemen heeft, en het dagelijks leven. Het dagelijks leven is zelf voorwerp van ethische en morele zorg en kent daarvoor haar eigen praktijkvormen. Hier tekent zich een contrast af met de moderne geestelijke gezondheidszorg, waar immers vanaf de 18de eeuw zowel sprake is van een aparte gezondheidspolitiek, als van menswetenschappen die het domein van de ziel tot haar object maken.⁵

Het begrip geestelijke gezondheid wordt in de Grieks-Romeinse cultuur op een positieve wijze ingevuld. Met geestelijke gezondheid wordt een bepaalde kwaliteit bedoeld, een bloeiend leven, een bepaalde staat van gelukkig zijn, *eudaimonia*. Met name Aristoteles stelt het streven naar een bloeiend en voortreffelijk leven centraal. Het begrip geestelijke gezondheid is gebaseerd op een positieve waardering van zichzelf, op het vinden van zijn eigen midden en evenwicht.

In de hedendaagse tijd kennen we een andere invulling van geestelijke gezondheid.⁶ Geestelijke gezondheid wordt eenvoudigweg verondersteld, zegt Schnabel, totdat het tegendeel blijkt.⁷ Het begrip geestelijk gezond is in hoge mate gebaseerd op de vraag of er sprake is van een van anderen afwijkend gedrag (het moet dus zichtbaar zijn) en de mate waarin dit gedrag een bedreiging vormt voor zichzelf of anderen (dit ter beoordeling van anderen). Geestelijke gezondheid krijgt dus een negatieve, bijna defensieve invulling: je bent geestelijk gezond, wanneer je niet geestelijk ongezond bent. Het geestelijk welzijn wordt niet alleen als een gegeven

5 Overigens is deze overgang van een zelfcultuur naar een cultuur waarin het zieleleven tot object van zorg van een bepaalde groep wordt gemaakt, al veel ouder. Foucault (1983, p.76-77) zegt hierover: "Vanaf het moment dat de zelfcultuur door het christendom werd overgenomen werd zij als het ware in dienst gesteld van het geestelijke gezag in de zin dat de *epimeleia heautou* tot *epimeleia tôn allôn* werd, tot zorg voor anderen, wat de taak van de geestelijke was. Maar voorzover de individuele verlossing enigszins in banen werd geleid door clericale instellingen, die de zielzorg onder hun hoede hadden, verdween de klassieke zorg voor het zelf; dat wil zeggen zij werd erin opgenomen en verloor haar autonomie."

6 Wanneer gesproken wordt over hedendaagse tijd, worden de jaren negentig in de 20ste eeuw bedoeld. In die zin verandert het heden snel: zo is er in de jaren zestig en zeventig van deze eeuw anders over het begrip geestelijke gezondheid gedacht dan hedentendage. Ook de organisatie en vormgeving van psychotherapie als zorgvoorziening is in enkele decennia sterk veranderd. Deze veranderingen in het heden, maken het des te moeilijker om een vergelijking te maken tussen toen en nu. Of anders gezegd, maken het moeilijk om het heden als een aparte entiteit te behandelen.

7 Schnabel (1995), p 39 e.v.

verondersteld, maar krijgt alleen in een negatieve vorm, als er iets aan de hand is, gestalte. Op dat moment doet zich een sterk ontwikkelde professionele zorg gelden. Het is opmerkelijk dat er handboeken vol geschreven zijn over de gestoorde ziel, maar nauwelijks een boek te vinden is over een optimaal functionerende ziel.⁸

In het denken over de inhoud van het begrip geestelijke gezondheid blijkt het moeilijk te zijn om dit begrip een positieve invulling te geven. Zoomschrijft Trimbos geestelijke gezondheid weliswaar als een "kwaliteit van het volwaardig menselijk bestaan, meer dus dan de afwezigheid van psychische en psychiatrische stoornissen en meer dan een standaard om de mate van geestelijke gezondheid van een individu aan af te meten."⁹ Maar hij geeft nauwelijks invulling aan deze kwaliteit van volwaardig mens-zijn. Kwaliteit van geestelijke gezondheid verwijst immers naar bepaalde waarden (een ethisch perspectief), maar verwijst ook naar het bijzondere, individuele karakter ervan (het individuele perspectief). Zo-gezien kan geestelijke gezondheid per persoon verschillen. Verder verwijst kwaliteit van geestelijke gezondheid ook naar een verhouding tussen de situatie waarin iemand zich bevindt en het streefdoel, het motief dat hij nastreeft (het evaluatieve perspectief).¹⁰

Volgens Van den Hout zijn er twee problemen waarom het moeilijk, zo niet onmogelijk is een optimaal geestelijk functioneren te bepalen. Hierbij zijn morele meningen in het geding en, zo stelt Van den Hout: "over de geldigheid van die meningen valt langs wetenschappelijke weg niets te zeggen." En, zo zegt hij verder, er is een kwantitatief probleem, "wij kennen niet alle wijzen waarop mensen geestelijk kunnen functioneren en bijgevolg weten we nooit of bepaalde mentale processen of gedragingen 'optimaal' zijn."¹¹ Betekent dit dat de geestelijke gezondheidszorg zich bij voorkeur beperkt tot het suboptimale geestelijk functioneren? Het lijkt erop. In ieder geval leent het problematisch functioneren zich

8 Ook hier is sprake van een eeuwenoude erfenis. Vanaf het vroege christendom is men zich meer toe gaan leggen op het in kaart brengen van de ondeugden dan van de deugden. Vgl. bijvoorbeeld de lijst van ondeugden bij Cassianus, in: Foucault (1982a). Ondeugden worden zonden. Deugdzaam leven wordt gehoorzaam leven. Vandermeersch (1995, p.106-107) zegt hierover: "De deugden vormen in de geschiedenis van de katholieke moraal-theologie niet de keerzijde van de ondeugden. Men heeft niet over beide samen nagedacht." Bij de monniken "komt het goede in die visie vanzelf als men eenmaal de wortels van het kwade uitrukt (...) In de biecht wordt het kwade onder woorden gebracht, niet het goede."

9 Trimbos, C. (1959), *Geestelijke gezondheidsleer en geestelijke gezondheidszorg* p.67. Gecit. in. Schnabel (1995), p.48-9

10 Schnabel (1995, p.49) spreekt van normatief, dat wat wenselijk wordt geacht, en van relatief, de verhouding tussen de situatie zoals die wordt aangetroffen en zoals die wenselijk wordt geacht.

11 Van den Hout (1988) Gecit. in. Schnabel (1995), p. 58

beter voor het kwantificeren, behandelen en beheersbaar maken van gedrag dan een optimaal geestelijk functioneren. Blijkbaar is het makkelijker een maatschappelijke consensus te bereiken over wat geestelijk ongezond is, dan over wat geestelijk gezond is. Een aanpak, waarbij de persoon van de hulpvrager analoog aan het medisch model nauwelijks een betekenis heeft, lijkt beter aan te sluiten bij een systeem van zorg waarin kostenbeheersing en zichtbare resultaten de boventoon voeren. Dit is de context waarbinnen een groot deel van de hedendaagse psychotherapeutische praktijk zich beweegt.

In onze hedendaagse tijd is geen sprake van een sociaal geaccepteerde 'cultuur van het zelf', waarbinnen het prijzenswaardig wordt geacht wanneer men aan zichzelf werkt. Psychotherapie is er alleen voor probleemgevallen, wanneer er duidelijk sprake is van ernstige psychische problematiek. Dit heeft te maken met het feit dat de geestelijke gezondheidszorg zich maatschappelijk beperkt tot de degenen die dysfunctioneren of uitvallen, of waarbij er van een constateerbaar psychisch probleem of stoornis sprake is.¹² Er is nauwelijks of in ieder geval niet expliciet aandacht voor een optimaal geestelijk functioneren. Van Dantzig zegt dat een optimale geestelijke gezondheidszorg naar analogie van de somatische gezondheidszorg van de wieg tot het graf, voor het hele volk, "niet alleen maar, zoals nu, de uitvallers en de kneusjes zou moeten proberen te behandelen, maar de mensen van de wieg tot het graf begeleiden in het voorkomen van ongewenste karaktervorming, van opvoedingsfouten, van gevoels- en relatieproblemen, die levens kunnen bederven van betrokkenen en hun omgeving. We doen dat al voor ons gebit, waarom zouden we dat niet voor onze ziel doen?"¹³

Grofweg zijn dit de eerste punten die te zien zijn in een confrontatie van de Grieks-Romeinse zorg voor zichzelf met de hedendaagse psychotherapie. In de Grieks-Romeinse zorg voor zichzelf wordt veel aandacht besteed aan het bereiken van een positieve, optimale geestelijke gezond-

12 Binnen de geestelijke gezondheidszorg wordt in beperkte mate ook aan preventie gedaan. Maar ook deze preventieactiviteiten richten zich hoofdzakelijk op risicogroepen, bevolkingsgroepen die een grotere kans hebben op psychische problemen en minder op een positieve invulling van geestelijke gezondheid.

13 Van Dantzig (1995b), p. 72. Vgl. ook Van Dantzig (1995a), Persoonlijk lijden als publieke zorg, p.103-120. Van Dantzig stelt voor om de geestelijke gezondheidszorg uit te breiden naar de behandeling van mensen met minder ernstige psychische problemen. Ofwel een publieke zorg die zich meer verantwoordelijk stelt voor het persoonlijk, geestelijk lijden. Zeker zou daardoor de geestelijke gezondheidszorg beter aansluiten bij het persoonlijk leven. Maar dit is slechts één kant van de medaille. Een zorg voor de geestelijke gezondheid die alleen van overheidswege gedragen wordt, dreigt snel voorbij te gaan aan het individuele persoonlijke karakter dat inherent zou moeten zijn aan de zorg voor geestelijke gezondheid.

heid, terwijl in de hedendaagse psychotherapeutische praktijk het behandelen en voorkomen van geestelijk lijden voorop staat. De Grieks-Romeinse zorg voor zichzelf, ingebed in een bepaalde sociaal-filosofische praktijk, staat tegenover een geestelijke gezondheidszorg die van overheidswegen geregeld is en waarvoor de verantwoordelijkheid voor de uitvoering bij een aantal professionele beroepsgroepen ligt.

11.1.2 *Problematiek en motivering*

De tweede en derde onderzoeksvraag betreffen de aard van de problematiek en de vraag naar de motivering van de zorg voor zichzelf.

Of een gedrag of bepaalde zinswijze problematisch is, hangt in de Grieks-Romeinse cultuur in hoge mate af van de vraag of een persoon meester is over zichzelf, voldoende richting kan geven aan zijn eigen leven en voldoende vrij is. Iemand die zich teveel laat leiden door zijn emoties, zichzelf slaaf maakt van zijn behoeften, zich laat leiden door het najagen van macht, status of materiële bezittingen, is in de Grieks-Romeinse cultuur al snel iemand die weinig lof zal krijgen. Het problematisch zijn van een gedrag of zinswijze hangt in de Grieks-Romeinse zelfcultuur samen met de ethische waarden die als leidmotief voor het leven dienen.

We zouden kunnen zeggen dat in die tijd het hebben van levensproblemen, in meerdere of mindere mate leidend tot bepaalde psychische klachten, meer geaccepteerd is dan in de hedendaagse tijd. Meer geaccepteerd in de zin dat er toen geen aparte plaats in de samenleving gecreeerd is voor het werken aan zichzelf. Het werken aan zichzelf wordt in een bepaalde sociale laag als een vanzelfsprekend onderdeel van het persoonlijk leven gezien. De filosofische praktijken, de filosofische stromingen ondersteunen als het ware deze maatschappelijke praktijk. Men kent geen scherpe scheiding, zoals wij die kennen, tussen een persoon die psychische klachten heeft en dus niet-gezond is en daarvoor in behandeling moet, en iemand die deze klachten niet heeft. Het feit dat men zichzelf in termen van ziek-zijn verwoordt, wordt immers als een eerste teken van vooruitgang gezien. In het verlengde hiervan gaat het bij de Grieks-Romeinse filosofen ook niet alleen om het oplossen van een psychisch probleem of stoornis, maar moeten we leven alsof we, zoals Musonius Rufus zegt, continu behandeling nodig hebben.¹⁴

Bij de problematisering van zichzelf gaat het vooral om de emoties en de daarmee samenhangende ideeën, cognities. Voor de stoïcijnen, en ook voor Plato, zijn de emoties gevaarlijk omdat je ze niet in de hand kunt houden en ze meestal gebaseerd zijn op verkeerde opvattingen over wat waarde heeft. Men kan lijden aan emoties, in de betekenis dat men zich

¹⁴ Vgl. Musonius Rufus, aangehaald in hoofdstuk 6.3

hierdoor teveel laat leiden. Bij Aristoteles is een meer positieve benadering van emoties te zien. Aristoteles benadrukt het vinden van een eigen midden, een eigen evenwicht tussen een teveel en te weinig.

Agressie, angst, verdriet en verliefdheid kunnen problematische emoties worden. Epicurus problematiseert met name emoties die het leven in mindere of meerdere mate beheersen. Hij spreekt over de angst voor de dood, en daarmee over de hechting aan het leven, en een verlangen naar onsterfelijkheid, een verlangen om de eigen eindigheid en kwetsbaarheid te ontkennen en te ontlopen. Het gemeenschappelijke punt in het Grieks-Romeinse denken is dat emoties iets zeggen over wat men waardevol vindt, waaraan men gehecht is geraakt, waarvoor men bang is, waardoor men geraakt wordt. Welke behoeften kunnen een plaats krijgen en welke niet, op wat voor wijze zitten actuele behoeften vast aan oude ervaringen?

Een aantal onderwerpen lijkt op de problematieken die voorwerp zijn van de hedendaagse psychotherapie. Ook bij de hedendaagse psychotherapie gaat het om de wijze van omgaan met emoties en cognities. Van Dantzig schrijft dat in psychotherapie het principe centraal staat, "dat de geestelijke gezondheid van een mens afhangt van de manier, waarop 'men', en daaraan aansluitend hijzelf, met zijn gevoelens is omgegaan."¹⁵

Het 'dichter bij je eigenlijke gevoelens komen', zoals Van Leeuwen het omschrijft, is een redelijk geaccepteerde praktijk in de hedendaagse psychotherapie.¹⁶ Emoties worden opgevat als primaire wijzen van zich verhouden tot de wereld, als evaluaties van personen, interacties en situaties met betrekking tot het eigen lichaam en gedrag. Emoties drukken een bepaalde waardering uit en zijn, zoals Nussbaum zegt, "berichten over de behoeften en afhankelijkheid, berichten over het belang van dingen buiten het zelf die de persoon niet controleert."¹⁷

De waarderingen, verwachtingen, doelen, ideeën die opgeslagen liggen in onze emoties, vormen als het ware onze onbewuste ideologie, zoals Van Leeuwen het uitdrukt.¹⁸ Het is deze onbewuste ideologie waarop ook enkele hellenistisch-Romeinse denkers hun aandacht richten. In die zin is er sprake van een overeenkomst tussen het filosofisch-therapeutische denken van met name de hellenistisch-Romeinse schrijvers en het hedendaagse psychologisch-psychotherapeutische denken.

Ook de problematiek die in enkele besproken hellenistisch-Romeinse

¹⁵ Van Dantzig (1995a), p. 90.

¹⁶ Van Leeuwen (1991), p. 72.

¹⁷ Nussbaum (1995b), p. 390. Vgl. over de samenhang van emoties en cognities ook Frijda (1988) en Pott (1992).

¹⁸ Van Leeuwen (1987), (1991).

teksten naar voren komt, vertoont overeenkomst met een omschrijving in de persoonsgerichte psychotherapie. Zo omschrijven Van Kalmthout en Van der Staak een aantal problematieken als psychologische typering van algemeen menselijke problematiek. Als voorbeelden hiervan noemen zij: demoralisatie, separatie-individuele problemen, identiteitsproblemen ('wie ben ik nu eigenlijk') en zingevingsvragen ('wat is de zin van mijn leven').¹⁹ Deze formuleringen doen denken aan de probleemformulering van Serenus in zijn brief aan Seneca en aan de teksten van Epictetus en Marcus Aurelius.²⁰ Dit neemt niet weg dat zich een opmerkelijk verschil voordoet. De vraag: wie ben ik zal niet snel in de Grieks-Romeinse teksten te vinden zijn. En de vraag: wat is de zin van het leven, ook niet. In de Grieks-Romeinse teksten is nauwelijks een zoeken naar een identiteit te vinden in termen van een persoonlijke, psychologische levensgeschiedenis. Persoonlijke problemen worden uitgedrukt in bestaande ethische criteria, zoals teveel-te weinig, passief-actief, aangenaam-onaangenaam, evenwichtig-onevenwichtig. Er bestaat geen zoeken naar een persoonlijke geschiedenis, uit te drukken in persoonlijke verlangens, begeerten, lusten of behoeften en emoties. Persoonlijke emoties krijgen hun betekenis door de sociale context waarin deze ervaren worden.²¹ De Grieks-Romeinse ethiek stelt eerder de vraag: hoe moet ik leven, wil het mij goed gaan, dan: wie ben ik en wat is de zin van mijn leven?²²

De derde onderzoeksvraag is: waarom maakt iemand zichzelf tot voorwerp van geestelijke zorg? Zowel in de Griekse, maar zeker in de hellenistisch-Romeinse tijd bestaat er – binnen een beperkte sociale laag – een cultuur van het zelf. Het werken aan zichzelf is een vrije, persoonlijke keuze. Het is iets dat men doet omdat het waardevol is en op een bepaalde sociale waardering kan rekenen. Sterk is de overtuiging dat men moet leren hoe te leven, hetgeen een leidmotief voor het hele leven is (vgl. Epicurus en Seneca). De motivering om te werken aan zichzelf is weliswaar ingebed in een sociale context, maar blijft een persoonlijke aangelegenheid. Er is

19 Van Kalmthout en Van der Staak (1994), p. 375.

20 Zie paragraaf 8.3.

21 Een goed voorbeeld hiervan is te vinden in de Droomuitleg van Artemidorus, besproken en uiteengezet door Foucault (1984b, p.10 e.v.). Zo wordt de status van de persoon van wie men droomt veel belangrijker geacht dan de geaardheid van die persoon. Van der Zwaal (1997) stelt dat het Romeinse concept *persona* "in oorsprong en essentie een rol-begrip is, waarbij een eventuele tegenstelling tussen 'buiten' en 'binnen' niet aan de orde is. 'Persoon' is sociale rol, 'image', een door anderen waarneembare en interpreteerbare, uiterlijke verschijningsvorm." p.162.

22 Het is een intrigerende vraag hoe een dergelijke verandering in de loop der eeuwen tot stand is gekomen. Het valt echter buiten het bestek van dit onderzoek om hierop verder in te gaan.

geen gezag, kerkelijk of van overheidswege, dat deze geestelijke zorg op zich neemt of als norm stelt voor iedereen. Er is geen norm die kan bepalen wanneer de een wel en de ander niet hoeft te werken aan zijn geestelijke gezondheid. De waarden die in het geding zijn passen niet in een gezondheidsdenken dat gebaseerd is op het onderscheid normaal-abnormaal, maar zijn ingebed in een filosofisch, ethisch denken in termen van passief en actief, teveel en te weinig.

De drijfveer om hedentendage in psychotherapie te gaan kan eveneens gebaseerd zijn op een vrije, persoonlijke keuze. In de meeste gevallen zal dit verband houden met een of andere vorm van lasthebben van problemen zoals deze hierboven beschreven zijn. Het doel is dan zichzelf of een bepaald gedrag van zichzelf te veranderen, meer greep te krijgen op het eigen functioneren. Dit verschilt als zodanig niet zoveel van de Grieks-Romeinse zorg voor zichzelf. Maar het hebben van een probleem of klacht zal tegenwoordig niet snel als een teken van vooruitgang gezien worden. Het werken aan zichzelf in positieve zin heeft geen duidelijke sociale status binnen een bepaalde maatschappelijke bevolkingsgroep. De motieven om in psychotherapie te gaan, zullen in die zin vandaag de dag veeleer negatief geformuleerd zijn.

11.1.3 Methoden en hulpverlener

De vierde en vijfde onderzoeksvraag betreffen de gebruikte methoden en de rol van de helpende ander.

In de antieke zorg voor zichzelf kenmerken de gebruikte therapeutische methoden zich ondermeer door de nadruk op het cognitief modifieren van bepaalde opvattingen. Zo wordt bijvoorbeeld veel aandacht besteed aan het veranderen van de gedachte dat de dood iets ergs zou zijn. (Vgl. Epicurus, Seneca en Epictetus). Ook wordt er veel aandacht besteed aan vaardigheden om met verlangens en emoties om te gaan. Zo bestaan er oefeningen in het uitstellen van verlangen, in het toetsen van indrukken, het zich afwenden van onplezierige emoties en het zich herinneren van positieve ervaringen. Maar er is nauwelijks sprake van een analyseren van gedachten, begeerten of emoties. Emoties doen zich op een bepaalde wijze voor (zo onderscheidt Cicero vijf soorten woede), maar worden niet geanalyseerd in termen van de specifieke geaardheid van een persoon. Gedachten of gevoelens worden niet geanalyseerd in termen van oude ervaringen of oude relatiepatronen tussen ouders en kinderen. Er hoeft geen betekenis achter een gedachte of emotie gevonden te worden. Gedachten en gevoelens doen zich op een bepaalde manier voor, moeten op grond van een aantal criteria getoetst worden, om er dan iets mee te doen. Kortom, er is eerder sprake van een bewerken en vormgeven van zichzelf dan van een hermeneutiek van zichzelf. Het leren kennen van

zichzelf is gericht op zelfonderzoek, in de vorm van weten wat de zwakke plekken zijn, door welke emoties men zich laat leiden en door welke 'valse opvattingen' men gevormd is

De deskundigheid van een hulpverlener in de Grieks-Romeinse zorg voor zichzelf hangt voor een groot deel af van de wijze waarop hij zijn eigen leven weet vorm te geven. De samenhang tussen *logos* en *bios* wordt sterk benadrukt. Maar er is geen aparte beroepsgroep die zich verantwoordelijk maakt voor de therapie van de ziel, hoewel de filosofie in die tijd als een geneeskunde van de geest wordt aangemerkt. Het verschil zit vooral in de nadruk die op het dokteren aan zichzelf gelegd wordt. Een helpende ander kan gebruikt worden als 'toetssteen', zoals Socrates stelt, om te zien of zijn ziel het juiste gehalte heeft. Of als spiegel om terug te geven in welke mate men zich door de eigen emoties laat leiden. De helpende ander is op de eerste plaats een helper, een gids. Het kan een vriend zijn, maar ook een vreemde die aan een aantal ethische criteria voldoet. Belangrijk in dit verband zijn de door Socrates genoemde drie eigenschappen waaraan een deskundige in de therapie van de ziel moet voldoen: kennis en wijsheid (*sophia*), genegenheid (*eunoia*) en de moed vrij te spreken, de waarheid te zeggen (*parrhêsia*). Deze drie eigenschappen worden als de meest werkzame kwaliteiten van een helper gezien.

De hedendaagse psychotherapie heeft met name de laatste decennia methodisch een enorme vlucht genomen. Hier is een relativisering op zijn plaats. Uit wetenschappelijk onderzoek blijkt dat het verschil in methode het minst significant is om verschillen in succes van psychotherapie te verklaren. Zowel destijds als nu speelt de persoon van de hulpverlener een cruciale rol.

Centraal staat, wat Van Kalmthout en Van der Staak noemen, het ervaringsgericht leren.²³ Het gaat niet alleen om inzicht in de eigen problematiek, maar ook om een doorleven ervan. Verder gaat het om *exposure*: de client blootstellen aan bepaalde gedragingen of gebeurtenissen in de werkelijkheid. Misschien wel als belangrijkste gemeenschappelijke kenmerk van de hedendaagse psychotherapie geldt de kwaliteit van de therapeutische relatie. Het gaat hierbij zowel om de persoon en deskundigheid van de psychotherapeut als om de kwaliteit van het contact en de communicatie. Lietaer noemt als houdingsaspecten "respect en tact, inzet en interesse, aanvaarding en bevestigende houding, empathie, persoonlijke integriteit en gevoel van competentie".²⁴

Wanneer we deze praktijk met het hierover bekende uit de Grieks-Romeinse zorg voor zichzelf vergelijken, valt het volgende op. In de

23 Van Kalmthout en Van der Staak (1994), p. 376-377

24 Lietaer (1995), p. 198

Grieks-Romeinse zorg voor zichzelf is geen sprake van een therapeutische relatie, waarbij een emotioneel proces tussen therapeut en cliënt centraal staat. De helpende relatie heeft in enkele beschreven gevallen het karakter van een adviesrelatie. De helpende relatie kan echter ook een bestaande vriendschapsrelatie zijn, waarbij de een de ander helpt (zoals tussen Seneca en Lucilius). In de meeste gevallen is de helpende relatie symmetrisch te noemen. Opvallend is hoeveel aandacht besteed wordt aan de keuze van een goede helper, waarbij vooral gelet dient te worden op de overeenstemming van zijn leven en zijn woorden, *logos-bios*. Dit geeft een opmerkelijk verschil aan met de wijze waarop vandaag de dag psychotherapeuten te kiezen zijn. De veronderstelde deskundigheid zal bij een keuze eerder voorop staan, dan de vraag hoe de betreffende persoon zelf met emoties omgaat of zijn eigen leven inricht. Een tweede verschil tussen de twee praktijken is dat de Grieks-Romeinse praktijk te beschouwen is als een zelfpraktijk, terwijl de hedendaagse psychotherapeutische zorgpraktijk staat of valt met de aanwezigheid van de relatie met een psychotherapeut.

11.1.4 Ethiek en doelen

De laatste onderzoeksvraag betreft het doel dat door de zorg voor de ziel bereikt moet worden.

Er is één punt waar de hele Grieks-Romeinse zorg voor zichzelf van doordrongen is: ethiek. Het is belangrijk dit begrip goed te verstaan. Het woord ethiek is afgeleid van twee Griekse woorden: 1. *ethos*; gewoonte, zeden (*mores*), en (2) *êthos*; zedelijkheid, aard karakter; gevoel, houding. In het verlengde van *ethos* ligt een regelethiek: het gaat erom wat men behoort te doen, de in een samenleving geldende gedragsregels. Deze gedragsregels zijn onpersoonlijk en gelden voor iedereen.²⁵ Het is dezelfde betekenis die Foucault aan het begrip moraal geeft: "Onder 'moraal' wordt een geheel van waarden en handelingsregels verstaan dat individuen of groepen door tussenkomst van verschillende gebodssystemen wordt aangeboden, zoals bijvoorbeeld het gezin, opvoedingsinstellingen, kerken, enzovoort."²⁶

25 Vgl. Leendertz en De Jong (1974), Vandermeersch (1987), en Van der Ven (1994).

26 Foucault (1984a, p.28). Overigens is dit slechts de eerste betekenis die Foucault aan moraal geeft. Als tweede betekenis noemt hij de wijze waarop iemand zich tot deze regels verhoudt, ze in acht neemt of overtreedt. Hiernaast stelt Foucault het begrip ethiek: de persoonlijke wijze waarop iemand zichzelf tot voorwerp van morele zorg maakt. Foucault gebruikt dus voor de eerste betekenis van ethiek het woord moraal (dat komt van het Latijnse *mores*) en reserveert het woord ethiek voor de persoonlijke betekenis ervan. Het begrip ethiek heeft verwantschap met het begrip levensbeschouwing. Levensbeschouwing is te omschrijven als "een min of meer samenhangend geheel van overtuigingen, waarden en normen, waarmee mensen zin en richting geven aan hun leven" Vgl. Vellenga (1992, p.17) Het verschil tussen ethiek in de Griekse betekenis als levenswijze

Bij *èthos* gaat het om een persoonlijke houding; het gaat om een vrije keuze en het is primair een kwestie van de enkeling. Het gaat om een bepaalde zijnswijze, een bepaalde levensstijl. Ethiek als levensstijl is met name de Griekse vorm, waarover Foucault zegt: "het ethos was de manier van zijn en de manier om zich te gedragen. Het was een bepaalde wijze van zijn van het subject en een bepaalde wijze van handelen die voor anderen zichtbaar was. Iemands ethos kwam tot uiting in zijn kleren, zijn uiterlijk, zijn wijze van lopen, in de rust waarmee hij op de gebeurtenissen reageerde."²⁷ De Griekse ethiek geeft geen verklaring voor wat er is, maar zoekt zoals Van Tongeren benadrukt, naar een antwoord op de vraag "hoe te leven"? "Ethiek, het *èthos* moet een thuis worden, het vanzelfsprekende milieu van ons handelen."²⁸

De regelethiek beantwoordt de vraag hoe te handelen. Gedrag wordt bij voorkeur uitgedrukt in kwantiteiten. Gedragsregels worden vastgelegd in protocollen: iedereen weet wat men in een bepaalde situatie moet doen. Het gaat om een ethiek waarbij waarden opgenomen worden in een politiek-juridisch kader. De tweede vorm van ethiek bekommert zich om de kwaliteit van het persoonlijk bestaan. Het verwerven van een bepaalde houding, het beschikken over een bepaalde morele kwaliteit, die de Grieken *aretè*, deugd noemen, wordt centraal gesteld.²⁹

Belangrijk is te zien dat ethiek – in Griekse zin – dus niet iets is dat als een geheel van abstracte waarden boven ieders hoofd hangt.³⁰ Ethiek betekent alleen maar iets als deze in het eigen leven een plaats krijgt. In

en het begrip levensbeschouwing is, dat levensbeschouwing zich op een hoger abstractieniveau afspeelt, als een beschouwing over het leven, als een meta-levenshouding. Met ethiek – in Griekse zin – wordt vooral de persoonlijke levenshouding, de praktijk van de levensbeschouwing bedoeld. Levensbeschouwing is volgens Vandermeersch (1987, p.37) de erfgenaam van de term 'religie', maar dan wel gesecculariseerd en suggereert daarmee "iets integrerends, iets coherent, dat aan alle aspecten van het leven een zinvolle plaats biedt." Zie over levensbeschouwing en psychotherapie verder Dijkhuis en Mooren (1988), Vellenga (1992) en Vandermeersch (1996)

²⁷ Foucault (1984c), p.90.

²⁸ Van Tongeren (1991b), p.155

²⁹ Van der Ven (1994), werkt het verschil tussen een regel-en deugdeethiek uit aan de hand van het gebruik van alcohol. Bij een regelethiek gaat het om het vaststellen van een gedragsregel, bijvoorbeeld niet meer dan twee of drie glazen per dag. Een dergelijke norm geeft voor de gebruiker houvast, en voor degene die hem wil voorschrijven controle en beheersing. Bij de deugdeethiek gaat het om het vinden van een eigen midden en het leren optimaal te genieten.

³⁰ Een grote uitzondering hierop vormt Plato, die streeft naar universele, abstracte ideeën en vormen, die als het ware boven het menselijke zijn verheven. Stellig is Plato's invloed op de vorming van het christendom groot geweest. Zo is ook in het christendom het belang van de persoonlijke levensstijl op een gegeven moment ondergeschikt geraakt aan hogere, door God ingegeven waarden.

feite is dit het morele criterium om te bepalen wat in het eigen leven belangrijk is. Alles wat buiten onze eigen macht of invloed ligt, is ethisch niet relevant voor onszelf. Dit betekent dat er in de Griekse ethiek heel anders gedacht wordt over het verband tussen ethische waarden en de plaats die deze dienen te krijgen in een maatschappij. De Griekse ethische waarden zijn nauwelijks opgenomen in een juridisch-politiek systeem, maar vinden hun plaats in het individuele leven.³¹ Dit wil echter niet zeggen dat de Griekse ethiek losstaat van het gemeenschapsleven; integendeel, de Griekse ethiek is politiek.³² De persoonlijke deugden, kwaliteiten, zijn zoals we gezien hebben politieke, sociale deugden. Er is in de Griekse tijd nauwelijks een scheiding van het persoonlijke en het politieke, sociale leven.

Tijdens de overgang van de hellenistisch-Romeinse periode naar het vroege christendom zijn voor het persoonlijke leven in toenemende mate andere regels gaan gelden dan voor het maatschappelijk-politieke leven.³³ In de loop der eeuwen is steeds meer maatschappelijk-politieke aandacht gegaan naar het publieke leven, de zorg voor de anderen, de zorg voor het volk. De zorg voor het persoonlijk leven is na eeuwen voorwerp geweest te zijn van christelijke bemoeienis in de moderne tijd steeds afgeslotener geraakt. De maatschappelijk geaccepteerde stelregel is dat men in zijn privé-leven mag doen wat men wil, zolang men niet een ander in zijn vrijheid stoort of belemmert. Maar hierdoor is het voor het individu moeilijker geworden, zoals Van Asperen opmerkt: "Want met de creatie van de vrije ruimte verdwenen ook de autoriteiten die zeiden wat van waarde was en wat niet. (...) Moderne ethici reserveren hun aandacht meestal tot een beperkt terrein, het publieke, waar ieder van ons duidelijk omschreven, maar ook beperkte verplichtingen heeft ten aanzien van medeburgers. De vraag naar het goede leven wordt daarmee gedelegeerd naar het privé-terrein omdat men algemeen geldende antwoorden op dit gebied niet meer mogelijk acht."³⁴

De Grieks-Romeinse ethiek is dus te beschouwen als een persoonlijke levenswijze, waarin de kwaliteit van het bestaan centraal staat en gestreefd wordt naar een optimaal leven, naar *eudaimonia*. "De Griekse ethiek vraagt in het algemeen: wat moet ik doen wil het mij goed gaan? De moderne

31 Het zou bijvoorbeeld voor de Grieken en Romeinen niet voorstelbaar zijn dat vrijwillige euthanasie in een medisch-juridische wet geregeld is.

32 Vgl. Van Tongeren (1992) en Jaeger (1944).

33 Jaeger (1944, II, p. 112) benoemt deze scheiding van het persoonlijke van het algemene als een dubbele boekhouding en zegt hierover: "Zij is ontsprongen uit een eeuwenlange traditie van een dubbele boekhouding van de modern-christelijke wereld, die voor het zedelijke leven van het individu de strenge eis van het evangelie eiste, maar de staat en zijn handelen aan andere, 'natuurlijke' maatstaven mat."

34 Van Asperen (1993), p. 201

ethiek vraagt wat moet ik doen wil ik het juiste doen en stelt die vraag op een manier dat juist handelen iets wordt dat volkomen losstaat van voorspoed hebben”³⁵ Het is belangrijk om te zien hoe verweven de Griekse waarden zijn *eudaimonia*, een bloeiend leven, valt samen met onafhankelijk-zijn, autarkisch zijn en goed handelen. De grond voor het geluk ligt voor de Grieken in het bewustzijn van de eigen voortreffelijkheid, in *aretè*³⁶ *Eudaimonia*, zegt Van Tongeren, bestaat in de optimale verwerkelijking van ‘s mensen hoogste vermogens³⁷

Ieder moet zijn eigen midden weten te vinden, een midden tussen een teveel en te weinig. Men moet leren op de juiste wijze met emoties om te gaan. Emoties in een heftige, extreme vorm, zoals woedend zijn of verliefd zijn, worden verwerpelijk geacht. Natuurlijk heeft dit te maken met de voorgestane ethische criteria, die allen cirkelen om het zelf: een eigen waarde te vinden in zichzelf en hiervoor niet van anderen afhankelijk te zijn, vertrouwen in zichzelf en niet afgaan op wat anderen zeggen, genoeg-zijn in zichzelf en niet onnodig anderen nodig hebben. Deze ethische waarden worden gebruikt als scheidslijnen, als criteria om het eigen gedrag en het eigen zijn te beoordelen. Het verst daarin gaat waarschijnlijk Epictetus, die alles wat niet in je directe bereik ligt, waarover je zelf niet de beschikking hebt, waarover je zelf geen macht hebt, moreel niet interessant vindt. Hetgeen telt is alleen wat ons ‘eigen werk’ is, onze opvattingen, strevingen, verlangens en afkeer, alles dat we zelf kunnen ‘maken’.

Vanuit deze ethische waarden wordt kritiek geleverd op de geaccepteerde maatschappelijke waarden, zoals het hebben van een goede positie en het verwerven van macht, rijkdom en bezit³⁸. De kritiek van de hellenistisch-Romeinse schrijvers is gemeenschappelijk in het bestrijden en aanvechten van dergelijke aangeleerde en eigen gemaakte waarden in de vorm van bepaalde oordelen, meningen en opvattingen. Ze worden valse of verkeerde opvattingen genoemd, *falsa opinio*, *pseudès doxa*. Ze zijn de bron van storende emoties, als gierigheid, woede, eerbij (geldingsdrang) en koppigheid. In het bestrijden van deze emoties en denkbeelden gaat de therapie van de ziel dus verder dan alleen te proberen bepaalde cognities te ontkoppelen van bepaalde emoties. De therapie van de ziel is gebaseerd op een uitgesproken ethisch denken, waarin bepaalde waarden ter discussie gesteld worden en andere waarden van belang worden geacht.

Niet alleen gaat het daarbij om de beoordeling van bepaalde emoties en daarmee samenhangende ideeën, maar het gaat ook om bepaalde

³⁵ MacIntyre (1966), p. 94

³⁶ Vgl. Wilpert (1950), p. 1044

³⁷ Van Tongeren (1992), p. 65

³⁸ Vgl. Nussbaum (1994b), p. 501

toestanden, een *habitus*, een goede mentaliteit (*bona mens*), zoals sterk uit de brief van Serenus spreekt.³⁹ Serenus voelt zich ambivalent, is niet in harmonie met zichzelf, krijgt geen eenheid in zichzelf en vindt zo geen rust, zekerheid en standvastigheid in zichzelf. Wanneer Seneca aan Serenus als een therapeut antwoordt, is er op geen enkele manier sprake van een neutrale houding. Seneca weet wat het doel is, dat bereikt moet worden. Het gaat hierbij niet om een therapeutische oplossing, maar om het stellen van een ethisch doel, in dit geval, standvastigheid, *firmitas*. Dit maakt de hellenistisch-Romeinse therapie van de ziel zo opmerkelijk: de vanzelfsprekendheid waarmee bepaalde waarden gegeven en gesteld worden. Opmerkelijk is dat er geen instantie of bevoegd gezag is, geen kerk of andere machtsinstantie die deze ethische doelen in meerdere of mindere mate voorschrijft. Er wordt een verhouding tot zichzelf voorgestaan, waarin deze waarden een plaats kunnen krijgen; niets hoeft daarvoor buiten zichzelf gezocht te worden. Dit betekent overigens niet, zoals eerder opgemerkt, dat de ander geen rol speelt.⁴⁰ Het is de vriendschap waarin juist deze zorg voor zichzelf een duidelijke plaats heeft. Aan een vriend, zegt Seneca vertrouw je toe wat je ook aan jezelf toevertrouwt, aan een vriend vraag je door welke emoties je beheerst wordt. De zorg voor de ziel is in die zin ingebed in de bestaande antieke vriendschapscultuur, waarin het een gewone zaak is, om bij belangrijke gebeurtenissen of moeilijke situaties de ander om raad te vragen.

Het zou een verkeerd beeld geven om te stellen dat het in de Grieks-Romeinse ethiek alleen om onafhankelijkheid en onkwetsbaarheid gaat. Weliswaar is dit het beeld dat Plato en enkele stoïcijnse schrijvers schetsen, die sterk de *apatheia* en *ataraxia*, onverstoorbaarheid benadrukken. Maar het gaat hier eerder om een voorbereid zijn op ongeluk en ellende, op het accepteren van de eindigheid van het leven dan om zichzelf, het leven te proberen te overstijgen. Met name Epicurus prikt pogingen door om het leven te beveiligen tegen rampspoed, ziekte en dood. Epicurus zoekt naar een onderliggende emotie, en benoemt de angst die tot valse behoeften leidt.⁴¹ Geld en bezit zijn een beveiliging tegen armoede en dood. Verliefdheid een poging zichzelf te versterken, zijn eigen grenzen te willen overstijgen. Het najagen van macht en status een poging de eigen kwetsbaarheid en onmacht te overwinnen. Het zijn pogingen om het kwetsbare midden van Aristoteles niet te hoeven

³⁹ Zie paragraaf 6.4.

⁴⁰ Het vraagt om een aparte studie om de rol van de vriendschap, de *philia*, in de Grieks-Romeinse cultuur te beschrijven. Vgl. o.m. Price (1989), Van Tongeren (1991b).

⁴¹ Vgl. ook Nussbaum (1994a). Nussbaum vergelijkt in dit artikel de wijze waarop Epicurus verborgen emoties als drijfveer van het handelen zoekt met de psychoanalyse van Freud.

realiseren. Het is de kwetsbaarheid van de plant die alleen onder goede omstandigheden kan groeien.⁴²

In het bovenstaande zijn vier begrippen naar voren gekomen die een centrale plaats innemen in de Grieks-Romeinse ethiek. *Autarkeia*, zelf-sufficiëntie; *pathè*, emoties; *bèdonè*, het aangename, het genieten; en *eudaimonia*, geluk. Drie van de vier begrippen zijn moeilijk met een equivalent in het moderne Nederlands te vertalen. Alleen *pathos*, emotie laat zich in een gangbaar equivalent vertalen. Het is zinvol om nu te onderzoeken of en op welke wijze deze begrippen in de hedendaagse zorg voor de geestelijke gezondheid in het algemeen en psychotherapie in het bijzonder een rol spelen.

Het eerste begrip is *autarkeia*, zichzelf voldoende zijn, zelfsufficiëntie, innerlijke vrijheid, onafhankelijk-zijn. Het begrip dat in de hedendaagse psychotherapie dezelfde betekenis lijkt te hebben is autonomie. Zo noemen Van Kalmthout en Van der Staak als doelen van de persoonsgerichte psychotherapie: het bevorderen van vrijheid en autonomie, het nastreven van zelfkennis, persoonlijke groei en ontwikkeling, het verwerven van innerlijke rust en harmonie. Bij de weergave van deze doelstellingen valt direct de overeenkomst op met de ethische doelen van de Grieks-Romeinse zorg voor zichzelf. Met dit verschil dat, zoals Van Kalmthout en Van der Staak een paar regels verder opmerken "de uiteindelijke doelstellingen op de achtergrond als vanzelfsprekend aanwezig zullen zijn, zonder dat ze geëxpliciteerd worden"⁴³, terwijl ze in de Grieks-Romeinse zorg wel geëxpliciteerd worden.

De plaats van het begrip autonomie als doel van een persoonsgerichte psychotherapie vraagt om een nadere uitwerking. Er zijn twee vormen van autonomie te onderscheiden⁴⁴: (1) een defensieve vorm: autonomie wordt gezien als "de wil gevrijwaard te blijven van ongewenste inmenging van anderen in het eigen leven." Het gaat hier om het respecteren van de persoonlijke grenzen, het eigen leven, lichaam en persoonlijk bezit. En, (2) een affirmatieve, positieve vorm van autonomie: deze "verwijst naar het vermogen en de taak om zelf te beslissen en het eigen leven vorm te geven, ook als dit door ziekte, een handicap of andere belemmeringen wordt getroffen." Het begrip autonomie is in de moderne gezondheidsethiek sterk verweven met een defensieve vorm van autonomie. Het gaat meer om een afgrenzen van het individuele tegen ongewenste ingrepen van buiten dan om een positieve waardering van het zelf. Zoals we bij het begrip geestelijke gezondheid reeds gezien hebben, is de

⁴² Vgl. Nussbaum (1986, p 20)

⁴³ Van Kalmthout en Van der Staak (1994), p.378.

⁴⁴ Vgl. Manschot (1992), p 7 e.v

zorgethiek meer gericht op het niet-gezonde dan op het gezonde. Autonomie staat in termen van gezondheid tegenover afhankelijkheid. Juist bij ziek-zijn is immers snel sprake van een afhankelijkheid van de zorg van medici en andere hulpverleners. De invulling die aan het begrip autonomie en ook aan geestelijke gezondheid gegeven kan worden, moet het opnemen tegen een steeds verdergaande professionele zorg, waar lijden, kwetsbaarheid en eindigheid bestreden worden. Het paradoxaal is dat kwetsbaarheid, pijn en (geestelijk) lijden op deze wijze een negatieve waarde krijgen: zij moeten opgelost, verholpen worden ten gunste van een ideaaltypische gezondheid. Juist omdat er zoveel uitgesloten wordt en het zover van de eigen verantwoordelijkheid af is komen te staan, noemde Nietzsche deze gezondheid klein. De Bleeckere zegt hierover: "De kern van de kleine gezondheid, moderne gezondheid bestaat inderdaad uit het gevoel van behaaglijkheid dat iedere pijn weigert. Omdat de moderne mens het recht op gezondheid als heilig en primordiaal beschouwt, vindt hij het vanzelfsprekend dat wanneer zijn kleine gezondheid, zijn gevoel van behaaglijkheid in gevaar komt en de pijn hem overvalt, de maatschappij hem medisch te hulp komt. In het licht van een dergelijke gewoonte is het begrijpelijk dat de moderne mens zijn eigen gezondheid als de zaak van een dokter beschouwt. (...) Als patiënt gaat de moderne mens zijn gezondheid verkleinen tot de stipte naleving van het medisch voorschrift."⁴⁵

Afhankelijkheid en autonomie zitten wellicht teveel vast aan hun oorspronkelijke politiek-defensieve betekenis. Het begrip autonomie heeft immers in het Griekse denken geen ethische, maar alleen een politieke betekenis: de onafhankelijkheid van een polis ten opzichte van een andere polis. De vrijheid omeigen wetten vast te stellen en te gebruiken. Wanneer Socrates spreekt over vrijheid en onafhankelijkheid, bedoelt hij niet de onafhankelijkheid van buiten het individu bestaande normen, maar de werkzaamheid van het meesterschap, die de mens over zichzelf uitoefent.⁴⁶

Nicolai geeft van het begrip autonomie in de hedendaagse psychotherapie de volgende omschrijving: "dat de cliënt in staat is zijn eigen mening weer te geven, zijn eigen wensen te verwoorden en niet al te zeer te lijden heeft onder de al of niet verinnerlijkte opdrachten van familie en cultuur. (...) Wie gevangen is in de greep van symptomen, zijn verhaal niet kan structureren, zijn belevingen niet los kan zien van die van een ander, zijn gedrag niet kan controleren, zijn emoties niet kan beheersen, is per definitie niet autonoom."⁴⁷ Nicolai verwoordt enige positieve aspecten

⁴⁵ De Bleeckere (1988), p. 54.

⁴⁶ Vgl. ook Jaeger (1944), II, p. 105

⁴⁷ Nicolai (1995), p. 539. Ook Zwanikken, Fisher en Zitman (1991, p. 524) beschouwen

ten van autonomie; het verwoorden van een eigen mening en wensen, vrij-zijn van verinnerlijkte opdrachten uit het verleden, het controleren van het eigen gedrag, het beheren van emoties. Autonomie krijgt op deze wijze een bredere, psychologische betekenis, maar blijft nog steeds teveel leunen op een politiek-defensieve achtergrond. Het is de vraag of het begrip autonomie aldus geformuleerd, wel een goed bruikbaar ethisch concept is ten behoeve van psychotherapie en geestelijke gezondheidszorg.⁴⁸ Het begrip autonomie lijkt zich teveel af te grenzen van de relatie met anderen; onafhankelijk zijn van anderen. Het zegt weinig over de verhouding die men ten opzichte van zichzelf inneemt. Het Griekse begrip *autarkeia* impliceert een innerlijke vrijheid; een acceptatie van tekorten en behoeften zonder deze noodzakelijk direct te moeten 'opheffen'.

Het tweede begrip is emotie, *pathos*. Hierboven is al even aangegeven dat emoties en het bewerken van emoties in de hedendaagse psychotherapie een belangrijke plaats innemen. Het dichterbij gevoelens komen, emoties leren uiten, verwoorden, leren luisteren naar emoties, zijn centrale thema's. Uit emoties spreken bepaalde waarderingen; waarderingen die al vroeg gevormd zijn. Wat kan een ander voor ons betekenen in positieve en negatieve zin. Emoties zijn de sleutel tot de verhouding tot zichzelf: welke emoties krijgen snel de overhand; hoe ga je om met emoties van verdriet en vreugde, boosheid, angst en liefde. Het denken over emoties is de laatste decennia opnieuw in de belangstelling gekomen. Emoties zijn lang – en worden soms nog – als irrationele krachten gezien. Emoties zijn echter berichten, waarderingen over iets of iemand met betrekking tot zichzelf. Elke emotie bezit een cognitieve component. In psychotherapie kunnen de opvattingen en overtuigingen die aan emoties vastzitten, door een doorleefd kennen ontrafeld en losgelaten worden. Een bepaalde emotie, zoals boosheid, zegt iets over de opvatting die men heeft over een verondersteld aangedaan leed of onrecht. Het verlangen naar materiële zaken zegt iets over de waarde die men – al of niet bewust – toekent aan bezit. Emoties verwijzen naar waarden en waarderingen en kunnen in die zin een plaats krijgen in de hedendaagse psychotherapie.

autonomie als een centraal ethisch begrip. Zij verstaan eronder: "optimale zelf-verwerkelijking binnen een gegeven context. Het individu kan dan zowel aan eigen behoeften en doelen recht doen als aan die van medemensen." Ook Vandermeersch (1996) beschouwt autonomie als eerste 'krachtlijn' die aan de impliciete levensbeschouwing van de geestelijke gezondheidszorg ten grondslag ligt.

48 Vgl. ook Nicolai (1995, p.539), die als conclusie trekt: "autonomie is dus mooi en lovenswaardig, maar als concept is het uitgehold en betekent het in feite niets meer."

Het derde begrip is het genieten, *hèdonè*. Het is op z'n minst opvallend hoe snel dit woord gedegradeerd wordt tot een oppervlakkige kwalificatie. Het wordt gezien als een algemene aanduiding die te licht wordt bevonden om als serieuze ethische categorie mee te tellen. Wanneer er gesproken wordt van genot en lust, ligt een negatieve connotatie klaar om ingezet te worden. Genot klinkt al snel als wellust, en lust als iets louter lichamelijks. Het is alsof het lichamelijke nog steeds, maar schijnbaar minder nadrukkelijk, negatief gewaardeerd wordt. De begrippen begeerte en verlangen lijken in die zin een betere plaats verworven te hebben in het denken over geestelijke gezondheid dan de begrippen genieten, genoeg en plezier. Foucault geeft hiervoor de volgende verklaring: "het woord 'plezier' (*plaisir*) ontsnapt aan die medische en naturalistische bijbetekenissen, dat het begrip 'verlangen' (*désir*) met zich meebrengt; er is geen abnormaal plezier, er is geen pathologie van plezier."⁴⁹ Het begrip genieten laat zich niet in exacte theorieën begrijpen, leent zich niet als een identiteitsbepalende categorie. Nu lijkt het genieten in de laatste decennia wederom aandacht te krijgen.⁵⁰ Maar de ernst, het lijden is hardnekkig en het is soms veiliger om het lijden vast te houden dan het kwetsbare genieten te beleven. De vanzelfsprekendheid waarmee enkele Griekse denkers het genieten in hun ethisch denken centraal stellen en het sombere, al wat leed verwekt verwerpen, zet vragen bij de door ons gedachte verhouding tussen genieten en leed, vreugde en verdriet.

Het laatste ethische begrip is geluk, *eudaimonia*. Wederom een woord dat veel gebruikt en misbruikt is. Nu zijn er wel voldoende equivalenten: zelfverwerkelijking, een bloeiend leven, optimaal functioneren. Geluk wordt tegenwoordig opgevat als een kwestie van gevoel, dat je hebt of niet, dat je als het ware overkomt. *Eudaimonia* betekent echter geen momentane toestand, maar vraagt om een continu vormgeven van het eigen bestaan. *Eudaimonia* is een activiteit, het actief verwerkelijken van ieders (persoonlijke) vermogens. Hierbij gaat het zowel om een optimale werking van de emoties als om bepaalde ethische kwaliteiten. In die zin is het Griekse *eudaimonia* een verzamelbegrip waarin verschillende ethische kwaliteiten samenkomen. Het is de vraag of dapperheid, praktische wijsheid, rechtvaardigheid en bezonnenheid in de hedendaagse tijd op dezelfde wijze inhoud en waardering zullen krijgen. Het valt buiten het

⁴⁹ Foucault (1982b), p 14.

⁵⁰ Het belang van levensgenot als één van de aspecten van de levensbeschouwing van de geestelijke gezondheidszorg wordt als zodanig ondermeer genoemd door Vandermeersch (1996). Vgl. ook het werk van Onfray (1993), die het genieten centraal stelt in het vormgeven van zichzelf.

bestek van dit onderzoek om een dergelijke analyse te maken

Voor Aristoteles bestaat het bereiken van *eudaimonia* in de beschouwing, de contemplatie, *theôria*⁵¹ Het denken, het overdenken is het hoogste goed waarover een mens beschikt en waaraan hij volgens Aristoteles ook de meeste aandacht en tijd moet besteden Onder het begrip beschouwing zou ook het vermogen tot reflecteren en bewustzijn begrepen kunnen worden

Het begrip *eudaimonia* biedt een positieve invulling van geluk met het accent op een beschouwende levenshouding Het is de vraag of dit beeld past bij een alles omvattende progressie van de wetenschap, die, zo vervolgt in dit verband Van den Hoofdakker "flink op weg is de bronnen van alle mogelijke vormen van ongeluk op te sporen, waardoor er langzamerhand recepten zijn die ons geluk kunnen herstellen en bevorderen, als je ze maar opvolgt Alle geluk is maakbaar, dankzij de wetenschap"⁵² Een doembeeld, ver weg van de dagelijkse praktijk van psychotherapie³ Ik vrees van niet De roep om harde cijfers, aantoonbaar resultaat, objectiviteit en een zogenaamd waardevrije houding, is een reeel gevaar dat de hedendaagse psychotherapie binnensluipt en dreigt uit te hollen Ethiek krijgt hierin nauwelijks een plaats

11.2 Evaluatie

In deze paragraaf wordt de onderzoeksmethode geevalueerd, de relevantie van het historisch onderzoek voor de hedendaagse psychotherapie beschreven en tot slot antwoord gegeven op de algemene vraagstelling van het onderzoek

De opbrengsten van het onderzoek zijn gepresenteerd in de hoofdstukken over de Griekse en hellenistisch-Romeinse zorg voor de ziel Deze hoofdstukken zijn zo opgesteld dat het materiaal zoveel mogelijk zelf een eigen verhaal vertelt Als onderzoeker heb ik getracht zo min mogelijk tussenbeide te komen Het materiaal kan immers beter als spiegel fungeren In de rangschikking van het materiaal, de samenstelling van de onderdelen, de keuze van de fragmenten, de selectie van de antieke auteurs is een bepaalde methode gevolgd Deze methode is in het eerste hoofdstuk uiteengezet Een beperking van deze methode is dat ik bij een aantal beslissingen ben uitgegaan van het werk en de inzichten van kenners van de Grieks-Romeinse oudheid, zoals Foucault, Nussbaum, I en P Hadot, Rabbow en Veyne Zij hebben als het ware de richting van het onderzoek aangegeven De waarde van het onderhavige onderzoek ligt in het onderwerp en perspectief dat ik eraan gegeven heb Geen van de genoemde

⁵¹ Vgl hoofdstuk 5.2

⁵² Van den Hoofdakker (1996), p 231-232

(secundaire) auteurs heeft consequent en op systematische wijze de zorg voor de psyche als zodanig tot voorwerp van onderzoek genomen. Dit heeft als resultaat gehad dat ik fragmenten gevonden en gebruikt heb, die bovenstaande auteurs niet vermelden. Door het specifieke onderwerp en de specifieke onderzoeksvragen kon ik tot een andere rangschikking en tot andere conclusies komen.

Deze methode heeft ook haar beperkingen. Er is namelijk nauwelijks aandacht besteed aan verschillen binnen de Grieks-Romeinse filosofische stromingen. Er is weinig aandacht besteed aan verschillende maatschappelijke factoren die tot de opkomst van de zorg voor de psyche in de vijfde eeuw v.C. geleid hebben en de ontwikkeling die de zorg voor zichzelf over een periode van ongeveer zeven eeuwen doorgemaakt heeft. Eén van de grootste beperkingen ligt in het moment waarop het onderzoek ophoudt: de bloei van de zorg voor zichzelf in de eerste twee eeuwen n.C. Interessant zou immers zijn te onderzoeken hoe deze zorg voor zichzelf over- of opgaat in de christelijke zorg voor de ziel. Dit zou echter onderwerp voor een vervolgonderzoek kunnen zijn.

De relevantie van een historisch onderzoek voor de hedendaagse psychotherapie zou men kunnen zoeken op het niveau van de methode, de wijze waarop hulp geboden wordt. Het is verleidelijk om de actualiteit van een aantal Grieks-Romeinse schrijvers aan te tonen of om een pleidooi te houden voor bijvoorbeeld een "psychotherapie in Aristotelische geest".⁵³ Het gevaar is echter groot dat slechts bepaalde opmerkelijke gegevens te gebruiken zijn en daarmee de Grieks-Romeinse cultuur van het zelf als geheel tekort gedaan wordt. De relevantie van het onderhavige onderzoek ligt daarentegen in de presentatie van een andere zorgpraktijk voor geestelijke gezondheid. Het antieke model van de zorg voor zichzelf als bestaanskunst is een inspirerend concept. De plaats van een persoonsgerichte ethiek is een ander punt dat tot nadenken stemt. De vier begrippen die in deze persoonsgerichte ethiek een grote plaats innemen, vragen om een verdere uitwerking: *autarkeia*, zelfsufficiëntie; *pathè*, emoties; *hèdonè*, het genieten en *eudaimonia*, geluk. Deze ethische begrippen vragen om nader onderzoek. Wanneer het begrip *autarkeia* als zoekpunt

53 Van Boekel (1957, p.249) spreekt hierover. Zo vraagt hij zich af of men "er niet steeds op bedacht zou moeten zijn, dat men in de therapie niet het nuttige vooropzet? Heel onze maatschappij is juist, in tegenstelling met de Griekse polis en haar *scholazein* (vrije tijd), op het nuttige ingesteld. Dit is wellicht een der voornaamste redenen waarom Aristoteles geen neuroses kende en onze tijd wel." Hoewel een dergelijke aanbeveling zeker behartenswaardig is, vult Van Boekel naar mijn mening zelf teveel in wat er in de klassieke spiegel van de zorg voor de ziel te zien is. Van der Zwaal (1997) vergelijkt de klassieke retorica met de psychoanalyse en beschouwt de laatste als de "achtste vrije kunst".

wordt genomen, biedt dit een ander perspectief dan in het huidige onderzoek naar voren is gekomen. Aan het begrip *pathè*, emoties is meer aandacht besteed (zie de hoofdstukken 3 en 7). Het loont de moeite om de wijze waarop Grieks-Romeinse denkers over emoties dachten te vergelijken met de herwaardering die emoties in de hedendaagse psychologie en psychotherapie gekregen hebben. Ook de begrippen *hèdonè*, het genieten en *eudaimonia*, een bloeiend leven behoeven nader onderzoek. Een dergelijk onderzoek kan een vergelijking, maar ook contrast opleveren met hedendaagse begrippen die in de psychotherapeutische praktijk een grote rol spelen, zoals autonomie, zelfverwerkelijking en persoonlijke groei. Nu leggen juist deze begrippen het af tegen de verzakelijking die thans in de geestelijke gezondheidszorg heerst. Het is de vraag of met name de persoonsgerichte psychotherapie in de toekomst voldoende ruimte kan blijven behouden in de reguliere geestelijke gezondheidszorg. Daarbij staat de persoonsgerichte psychotherapie als zodanig niet ter discussie, maar eerder of deze vorm van psychotherapie zal blijven vallen onder een voor iedere burger beschikbare en te vergoeden zorg. Deze discussie zal de vraag naar de verantwoordelijkheid voor de zorg voor de geestelijke gezondheid opnieuw actueel maken.

Wanneer we tenslotte de vraagstelling van het onderzoek nader bezien, kunnen we het volgende concluderen. In de antieke oudheid blijkt een zorgpraktijk voor geestelijke gezondheid te bestaan die op grond van de geformuleerde zes aspecten van psychotherapie, met de hedendaagse psychotherapie-praktijk te vergelijken is. Deze antieke zorgpraktijk kan niet beschouwd worden als de wortel en oorsprong van de hedendaagse psychotherapie. De Grieks-Romeinse zorg voor de psyche is echter wel een bruikbare grondlaag; een grondlaag die, wanneer blootgelegd, tot opmerkelijke overeenkomsten en contrasten leidt.

De zorg voor de psyche is in de antieke oudheid voorwerp van denken en praktijk van de filosofie. De antieke ethische filosofie presenteert zich als een geneeskunde van de ziel en neemt een eigen plaats in naast de somatische geneeskunde. De onderzochte en gevonden antieke zorgpraktijk voor geestelijke gezondheid biedt een duidelijk contrast voor de hedendaagse psychotherapie. Er is een andere invulling van het begrip zorg te vinden, een positief gebruik van het begrip geestelijke gezondheid. Het begrip ethiek heeft een persoonsgericht karakter, waarin begrippen als zelfsufficiëntie, emoties, genieten en geluk een centrale plaats innemen. Opmerkelijk is het streven naar uitmuntendheid, voortreffelijkheid, naar een optimaal en bloeiend leven. Er wordt geen genoegen genomen met een middelmatig leven; ieder wordt geacht te streven naar een optimale realisering van zijn of haar ethische kwaliteiten.

De Grieks-Romeinse zelfcultuur laat ons een aantal elementen zien, die in de loop van de geschiedenis verloren zijn gegaan, bedolven onder praktijken van de zielzorg. In de overgang van de Grieks-Romeinse tijd naar het vroege christendom gaan normen geformuleerd worden, die voor iedereen gelden. Er ontstaat een regelethiek die gebaseerd is op beheersing en controle. In de negentiende eeuw krijgt psychotherapie voor het eerst een eigen vorm. Dit zal leiden tot een psychotherapeutische praktijk die een plaats heeft gekregen in een geïnstitutionaliseerde geestelijke gezondheidszorg. Het blootleggen van de Grieks-Romeinse zorg voor de psyche geeft ruimte om op een andere manier over onze hedendaagse zorg voor de geestelijke gezondheid te denken.

Samenvatting

Het onderwerp van dit proefschrift is een archeologie van de hedendaagse psychotherapie. In hoofdstuk één wordt de positie van de hedendaagse psychotherapie geïnterpreteerd. Deze is zodanig geïnstitutionaliseerd, dat anderen dan de psychotherapeut en de hulpvrager een grote invloed hebben op de psychotherapeutische praktijk. Onder invloed van maatschappelijke ontwikkelingen lijkt een natuurwetenschappelijk-medische benadering de boventoon te voeren. Hoe zijn deze ontwikkelingen te begrijpen? Over welke referentiekaders beschikken we? Historisch onderzoek kan gebruikt worden om de vanzelfsprekendheid van dergelijke ontwikkelingen te doorbreken. Historisch onderzoek kan ook gebruikt worden om een grondlaag op te graven en bloot te leggen. Het vinden van overeenkomsten en verschillen met zorgpraktijken in andere tijden leert ons mogelijk om de plaats van de hedendaagse psychotherapie beter te begrijpen. Hiervoor is het noodzakelijk om een aantal aspecten van psychotherapie te formuleren, die kunnen dienen als onderzoeksvragen. Een zestal aspecten wordt geformuleerd: (1) psychotherapie is een zorgpraktijk voor geestelijke gezondheid; (2) een persoon vraagt hulp voor een bepaalde problematiek; (3) er is een bepaalde reden waarom men hulp vraagt; (4) er wordt een bepaalde methode gebruikt; (5) er is sprake van een helpende ander, en (6), er wordt een bepaald doel nagestreefd. Deze zes aspecten dienen als structuur voor het historisch onderzoek.

In de westerse geschiedenis van de psychotherapie zou men – het spoor terugvolgend – drie significante perioden kunnen onderscheiden: (1) de 18/19de eeuw met zijn opkomende gezondheidspolitiek en de psychoanalytische methode van Freud; (2) de ontwikkeling van de pastorale zielzorg vanaf de derde eeuw tot de institutionalisering van de biecht in

de dertiende eeuw, en (3) de Grieks-Romeinse zorg voor de ziel vanaf de vijfde eeuw v C tot aan de tweede eeuw na C. In dit onderzoek wordt gekozen voor de Grieks-Romeinse periode. Verondersteld wordt dat hier een vruchtbaar onderzoeksterrein ligt, dat als grondlaag voor de hedendaagse psychotherapie kan dienen. In paragraaf 1.5 wordt tot slot nader ingegaan op de specifieke periode die bestudeerd wordt, de aard van het materiaal dat gebruikt gaat worden en de methode van onderzoek. Het historisch onderzoek valt in twee delen uiteen. In deel I wordt de Griekse zorg voor de ziel onderzocht van de vijfde eeuw v C tot aan de derde eeuw v C. In deel II wordt de hellenistisch-Romeinse periode onderzocht van de derde eeuw v C tot aan de tweede eeuw n C.

In hoofdstuk 2 wordt onderzocht of men in de Griekse tijd een zorgpraktijk voor geestelijke gezondheid kent en hoe deze benoemd wordt. Een dergelijke praktijk blijkt aangeduid te worden met de woorden *epimeleia* en *therapeia tēs psuchēs*, zorg voor de ziel. Deze zorg voor de ziel is bedoeld als een dagelijkse taak, zoals men ook voor het lichaam zorgt. Deze wordt vergeleken met een kunstvaardigheid, een *technè*. Alleen door de nodige oefening kan men op de juiste wijze voor de ziel zorgen. Om deze zorg voor de ziel een duidelijke plaats te geven, wordt een vergelijking gemaakt met de geneeskunde. In toenemende mate wordt zij beschouwd als een geneeskunde voor de ziel. Het woord, de rede, de argumenten, dat wat de Grieken *logos* noemen, spelen in deze zorg een grote rol. De filosofie ondersteunt deze zorgpraktijk en beschouwt de zorg voor de ziel als haar werkterrein.

De emoties worden door de Griekse denkers het meest geproblematiseerd. Deze zijn het onderwerp van hoofdstuk 3. Het begrip *pathos* drukt zowel de hedendaagse begrippen emotie en gevoel uit, als het lijden en ondergaan van een passie. Emoties als zodanig worden niet geproblematiseerd, echter wel de mate waarin zij verbonden zijn met verkeerde denkbepelden. Er wordt een krachtige samenhang verondersteld tussen emoties en cognities. Emoties worden begrepen als bewegingen van de ziel naar iets toe of van iets af. Kwaad is men over iets dat iemand is aangedaan, bang is men voor iets dat dreigt te gebeuren. De tweedeling *hèdonè-lupè*, aangenaam-onaangenaam, vreugde-verdriet, is een criterium om de waarde van emoties te beoordelen. Men moet kiezen voor de aangename emoties en emoties als verdriet en angst terzijde laten of overwinnen. Het gaat de Griekse denkers erom de opvatting, die ten grondslag ligt aan de emotie, te ontmaskeren. Wanneer men hecht aan bezit, kent men een grote waarde toe aan bezit. De Griekse therapeutische technieken richten zich op het zichtbaar maken van deze impliciete opvattingen, om daarna aan te tonen dat zij op onjuistheden berusten. Het is de bedoeling om op de juiste wijze met emoties om te gaan. Vandaar dat veel aandacht besteed wordt

aan het juiste gebruik, het juiste moment en de juiste omstandigheden wanneer het gaat om behoeften en emoties.

In hoofdstuk 4 wordt nagegaan welke arbeid verricht wordt aan zichzelf en wanneer een ander hierbij te hulp wordt gevraagd. Twee belangrijke begrippen zijn te noemen: *enkrateia*, zelfbeheersing en *sôphrosunè*, bezonnenheid. De Griekse wijze van omgaan met zichzelf is te karakteriseren als meester zijn over zichzelf. Niet de aard van het verlangen, de begeerte of de emotie is belangrijk, maar de mate waarin men zichzelf meester kan blijven. Emoties moeten zich laten leiden door de rede, de *logos*. De *logos* moet argumenten aangeven die richting en vorm geven aan emoties. Een dergelijke verhouding tot zichzelf verkrijgt men niet zonder moeite. Oefening is nodig; op dezelfde wijze als het lichaam oefening nodig heeft om in een optimale conditie te blijven, zo heeft volgens de Griekse denkers ook de ziel die nodig voor haar conditie. Deze oefeningen kunnen de vorm aannemen van een zelfonderzoek. Zelfkennis is vooral gericht op het leren kennen van de eigen capaciteiten en vermogens. De ander, een goede vriend, kan fungeren als een spiegel om te laten zien door welke emoties men bevangen raakt.

De helpende ander speelt in de Griekse zelfcultuur een rol in het vormen van de ziel, het is een *technikos peri psuchês therapeian*, een deskundige in de zorg voor de ziel (zie par. 4.4). Wanneer we de zorg voor de ziel als uitgangspunt nemen, ontmoeten we in de vijfde en vierde eeuw v.C. in Athene de sofisten, rondtrekkende meesters in welsprekendheid en vorming van de ziel. De sofisten proberen de ziel te reinigen (*katharsis*) van de hoge dunk die men van zichzelf heeft en van rigide opvattingen. Deze methode staat ook centraal in de dialogen van Socrates. Socrates ondervraagt zijn gesprekspartner om zijn vermeende weten te ontmaskeren. Op deze wijze creëert hij een lege ruimte waarin ware opvattingen geboren kunnen worden (maieutiek). Het beoefenen van de filosofie is niet voorbehouden aan beroepsfilosofen. Filosofie beoefent men om geestelijk gezond te worden en te blijven (vgl. Epicurus, par. 4.5). Een helpende ander moet volgens Socrates over drie eigenschappen beschikken: kennis (*epistèmè*), genegenheid (*eunoia*) en de moed vrijuit te spreken (*parrhèsia*) (zie par. 4.5.2).

Het doel van de zorg voor zichzelf wordt in hoofdstuk 5 uiteengezet. Aristoteles beschouwt *eudaimonia*, geluk, een bloeiend leven, als het hoogste doel van het menselijk leven. De ziel moet in een optimale conditie zijn, niet een statische, passieve toestand, maar betrokken in een actief, dynamisch proces. Men moet beschikken over de juiste ethische kwaliteiten, zoals wijsheid, bezonnenheid en rechtvaardigheid. De Grieken spreken in dit kader over *aretè*, voortreffelijkheid, streven naar het optimale. Een belangrijk kenmerk van *eudaimonia* is *autarkeia*, het berei-

ken van een innerlijke vrijheid Voor Aristoteles betekent dit vooral het vinden van een eigen midden, een midden waarin men op de juiste wijze een plaats geeft aan de eigen behoeften en gevoelens Men moet zichzelf terwille zijn, zichzelf welgezind zijn, vreugde beleven aan zichzelf (vgl par 5 3) Het is opmerkelijk hoe vanzelfsprekend de Griekse zorg voor zichzelf uitgaat van een positieve, vreugdevolle verhouding tot zichzelf

In het tweede deel van het onderzoek wordt de hellenistisch-Romeinse periode onderzocht Allereerst wordt in hoofdstuk zes beschreven welke veranderingen zich voordoen in de overgang van de Griekse zelfcultuur naar de hellenistisch-Romeinse zorg voor zichzelf Zo is er sprake van een interiorisering er ontstaat een intensieve aandacht voor de zorg voor de ziel, die nu *cura sui* wordt genoemd Men trekt zich terug in zichzelf en is veel nadrukkelijker bezig met de roerselen van de ziel De zorg voor de ziel wordt een *ars vitae* genoemd, een bestaanskunst, de kunst om op de juiste wijze te leven De filosofie helpt daarbij als een therapie voor de ziel Men moet bereid zijn zichzelf te genezen, te dokteren aan de eigen ziel De juiste uitgangssituatie is zichzelf als geestelijk ziek te beschouwen alleen dan kan men komen tot een gezonde geest (zie par 6 4)

In hoofdstuk zeven wordt opnieuw aandacht besteed aan de rol van emoties en cognities Uitgebreider wordt ingegaan op de inzichten van de stoïcijnen over de samenhang van emoties en cognities Emoties zijn afhankelijk van wat wij van de dingen vinden, of dit nu over bezit, status of de waarde van een vriend gaat De houding van de stoïcijnen ten opzichte van emoties is ingewikkeld Men wijst emoties niet af, maar beschouwt ze wel als gevaarlijk Emoties neigen ertoe snel vast te gaan zitten, zodat men er zelf geen controle meer over heeft Wanneer we niets doen, zegt Epictetus, zullen emoties de overhand nemen Dus moet men leren hoe met emoties om te gaan Dit kan men leren door de cognitie in de emotie te zien Bij verdriet over het verlies van een ander, heeft men zich teveel gehecht aan het idee dat deze ander belangrijk is Wanneer iemand kwaad is over hetgeen een ander over hem gezegd heeft, heeft hij zich laten leiden door het idee dat hij hierdoor geraakt kan worden De therapeutische methode bestaat erin, dat men bij elk opkomend gevoel toetst welke voorstellingen en indrukken men bij een bepaalde waarneming krijgt Epictetus gebruikt daarbij een eenvoudig criterium Wanneer men een voorstelling of indruk heeft, waar men geen invloed op heeft, kan men het beste deze indruk aan zich voorbij laten gaan en zich hierdoor niet laten raken

Andere therapeutische methoden worden in hoofdstuk acht beschreven Men kent veel denkoefeningen bepaalde wijsheden dient men zich eigen te maken en altijd paraat te hebben Een andere methode is het creëren van uitstel Hierdoor zullen emoties niet meteen de overhand

krijgen en heeft men de tijd om de indruk te toetsen. Epicurus beschrijft hoe men verdrietige ervaringen moet loslaten door plezierige herinneringen op te roepen (par. 8.2.3).

Een belangrijke therapeutische methode is het zelfonderzoek. In hoofdstuk 8.3 wordt een drietal vormen beschreven. Seneca beschrijft hoe hij iedere avond zijn eigen innerlijk onderzoekt. Men moet waarnemer zijn van zichzelf (*speculator sui*) en iedere dag zijn daden en gedrag beoordelen. Bij dit zelfonderzoek gaat het er niet om de eigen schuld vast te stellen, alswel te zien hoe men het eigen gedrag kan verbeteren.

In hoofdstuk negen wordt de rol van de helpende ander in de hellenistisch-Romeinse periode onderzocht. Zowel in Athene als in Rome is het een gebruikelijke zaak om alle belangrijke persoonlijke besluiten, zoals de keuze van een levenspartner, een proces of de keuze van een dokter, met vrienden te bespreken. De ander is nodig om zichzelf van een afstand te kunnen zien. Daarbij moet die ander met zijn eigen leven laten zien, dat hij op de juiste wijze leeft. Zijn woorden moeten in overeenstemming zijn met zijn daden (*logos-bios*) (vgl. par. 9.2).

De ethische doelen die in de hellenistisch-Romeinse periode gelden, verschillen niet veel van de doelen die we bij de Grieken aantreffen. Opnieuw wordt gesproken over een *vita beata*, een gelukkig leven en over *tranquillitas*, gemoedsrust, het Latijnse woord voor *euthumia*, welgemoedheid (zie hoofdstuk tien).

In hoofdstuk elf wordt een vergelijking gemaakt tussen de Grieks-Romeinse zorg voor de ziel en de hedendaagse psychotherapie aan de hand van de eerder genoemde zes onderzoeksvragen. Het meest opmerkelijk van de Grieks-Romeinse zorg voor de ziel is de positieve benadering en waarde die aan het werken aan zichzelf gegeven wordt. De hedendaagse geestelijke gezondheidszorg gaat echter uit van een negatief begrip van geestelijke gezondheid. Men is geestelijk gezond wanneer men niet geestelijk ongezond is. In die zin is het niet verwonderlijk dat er handboeken vol geschreven zijn over de gestoorde ziel, maar nauwelijks een boek te vinden is over een optimaal functionerende ziel (vgl. par. 11.1.1). De persoonsgerichte ethiek van de Grieken is opvallend. De Griekse ethische waarden zijn nauwelijks opgenomen in een juridisch-politiek systeem, maar vinden hun plaats in het individuele leven. Er worden vier ethische begrippen toegelicht. Allereerst het begrip *autarkeia*, zelfsufficiëntie, de beschikking hebben over eigen behoeften en emoties. Het begrip *autarkeia* lijkt op het hedendaagse begrip autonomie, dat in de psychotherapeutische praktijk een grote rol speelt. Het verschil tussen beide begrippen wordt aangegeven (zie par. 11.1.4). Autonomie heeft met name een sociaal-politieke betekenis: onafhankelijk zijn van anderen. *Autarkeia* daarentegen drukt een innerlijke vrijheid uit. Het tweede begrip

is *pathè*, de emoties. Hier is een overeenkomst te constateren in de wijze waarop de Grieks-Romeinse denkers over emoties dachten en hoe dit hedentendage gebeurt. Het derde begrip is *hèdonè*, het genieten. Dit Griekse begrip is veel moeilijker te plaatsen in het hedendaagse ethische denken. Het vierde begrip is *eudaimonia*, geluk, een bloeiend leven. Een equivalent is in de hedendaagse psychotherapeutische praktijk nauwelijks te vinden.

Tot slot wordt in paragraaf 11.2 het onderzoek geëvalueerd. In de antieke oudheid blijkt een zorgpraktijk voor geestelijke gezondheid te bestaan die op grond van de geformuleerde zes aspecten van psychotherapie, met de hedendaagse psychotherapie te vergelijken is. De Grieks-Romeinse zorg voor de psyche is te beschouwen als een grondlaag; een grondlaag die wanneer blootgelegd tot opmerkelijke overeenkomsten en contrasten leidt. Het blootleggen van de Grieks-Romeinse zorg voor de psyche geeft ruimte om op een andere manier over onze zorg voor de geestelijke gezondheid te denken.

Summary

The topic of this dissertation is an archeology of contemporary psychotherapy. In Chapter One, the position of modern psychotherapy is considered. Modern psychotherapy has become institutionalized to such an extent that others than the psychotherapist and the patient exert a significant influence on psychotherapeutic practice. Under the influence of various societal developments, moreover, a scientific-medical approach appears to stand central. How should these developments be understood? And what are the frames of reference available to us? Historical analysis can be used to place the self-evident character of such developments in another light. Historical analysis can also be used to reveal the foundation for such developments. The discernment of similarities and differences in the care practices from different times enables us to better understand the position of current psychotherapeutic practices. In order to do this, it is necessary to specify a number of aspects of psychotherapy, which can then serve as research questions: (1) psychotherapy is a form of mental-health care; (2) a person requests help for a particular problem; (3) there is a particular reason for requesting help; (4) a particular method is used; (5) one can speak of a helping other; and (6) a particular goal is pursued. These six aspects of psychotherapy provide the structure for the historical analysis.

In the western history of psychotherapy, one can – in retrospect – distinguish three significant periods: (1) the eighteenth/nineteenth centuries with the rise of health-care politics and the psychoanalytic methods of Freud; (2) the development of pastoral care from the third century to the institutionalization of confession in the thirteenth century; and (3)

the Greek-Roman care for the soul from the fifth century B.C. to the second century A.D. The Greek-Roman period was chosen for particular consideration in the present research. It is assumed that fruitful research territory lies here that has also provided the foundation for modern psychotherapy. In the final section of Chapter One, the specific period to be studied, the nature of the material to be used, and the exact research methods will be considered in greater detail. The historical study can be broken into two parts. In Part I, the Greek care for the soul from the fifth century B.C. to the third century B.C. is researched. In Part II, the Hellenistic-Roman period from the third century B.C. to the second century A.D. is researched.

In Chapter Two, whether mental health-care practices existed in the Greek period and how these practices were referred to is examined. Such practices appear to be referred to with words such as *epimeleia* and *therapeia tēs psychēs* or care for the soul. This care for the soul was meant to be daily task, just as care for the body. Such care was also compared to a skill or *technè*. Only with the necessary practice and skill could one properly care for the soul. And in order to give this care for the soul a clear position, a comparison to medicine was made. To an increasing degree, care for the soul was considered healing of the soul. The word, reason, and logical arguments – or what the Greeks call *logos* – play a major role in this care. Philosophy provided support for these practices and care for the soul was considered its territory.

The emotions are given significant consideration by the Greek thinkers, and this is the topic of Chapter Three. The notion *pathos* gives expression to not only the contemporary words of emotion and feeling but also to the experiences of suffering and passion. Emotions are not considered as such but, rather, the degree to which they are associated with mistaken ideas or thoughts. A powerful connection is presupposed between emotions and cognitions. Emotions are understood as movements of the soul towards or away from something. One is angry about something that is done to him; one is afraid of something that threatens to happen. The dichotomy *hèdonè-lupè*, pleasant-unpleasant, joy-sadness is needed to evaluate emotions. One should opt for the pleasant emotions and either leave emotions such as sadness and anger alone or conquer them. The Greek thinkers were concerned with unmasking the beliefs associated with emotion. When one is attached to possession, one assigns a great deal of value to such possession. The Greek therapeutic techniques were aimed at making such implicit beliefs visible in order to then show them to rest on inaccuracies. It is the intention that emotions be handled in the proper manner. And for this reason much attention was devoted to the appropriate use, timing, and circumstances for emotions and needs.

In Chapter Four, the type of self-help undertaken and when an another is asked for help are examined. Two important concepts can be mentioned: *enkrateia* or self-control and *sôphrosunê* or temperance. The Greek manner of dealing with the self was to characterize it in terms of being a master over oneself. The type of longing, desire, or emotion is not of importance; rather, the degree to which one can remain the master of oneself. Emotions should be led by reason, the *logos*, which provides arguments for the directing and shaping of emotions. Such a relation to oneself does not come without effort. Practice is needed. Just as the body needs practice to stay in optimal condition, the Greek thinkers considered this necessary for the condition of the soul. This practice can take the form of a self-examination. Self-knowledge is predominantly aimed at becoming acquainted with one's own capacities and capabilities. The other, a good friend, can serve as a mirror on the emotions that overcome one.

In the Greek self-culture, the helping other plays a role in the formation of the soul; the helping other is a *technikos peri psychês therapeian*, an expert on care for the soul (see section 4.4). When we take the care for the soul as a starting point for our examination in the fifth and fourth centuries B.C., we encounter the sophists or travelling masters of rhetoric and the shaping of the soul. The sophists attempt to cleanse the soul (*katharsis*) of the immense pressure imposed by oneself and the rigid beliefs that one may have. This method also stands central in the dialogues of Socrates who asks his conversational partner to unmask his putative beliefs. In such a manner, empty space is created and true beliefs can then be born there. The practice of philosophy is not reserved for professional philosophers. One practices philosophy in order to become and stay mentally healthy (cf. Epicurus, section 4.5). A helping other should, according to Socrates, have three characteristics: knowledge (*epistêmê*), affection (*eunoia*), and the courage to speak freely (*parrhêsia*) (see section 4.5.2).

The goal of the care for oneself is explained in Chapter Five. Aristotle considered the attainment of *eudaimonia*, happiness, a flourishing life to be the highest objective of human life. The soul should be in optimal condition, not a passive state but a dynamic, active process. One should master the appropriate moral qualities, including wisdom, sensibility, and a sense of justice. The Greeks speak in this framework of *aretê*, excellence, and striving towards the optimal. An important characteristic of *eudaimonia* is *autarkeia* or the attainment of inner freedom. For Aristotle, this meant finding one's own middle, a middle where space is given in the appropriate manner to one's needs and feelings. One must be well-disposed towards oneself and derive delight from oneself (cf. section 5.3). It is striking how the Greeks assumed a positive, joyous attitude towards

oneself to be a self-evident part of caring for oneself

In the second part of this research, the Hellenistic-Roman period is examined. To start with, the changes that occur in the transition from the Greek self-culture to the Hellenistic-Roman care for oneself are described in Chapter Six. One can speak of an interiorization: intense attention emerges for care for the soul, which is now referred to as *cura sui*. One now withdraws into oneself and is much more preoccupied with the deepest stirrings of the soul. The care for the soul is now called *ars vitae*, art of existence, the art of living in the right manner. The philosophy can help as a therapy for the soul. People must be prepared to heal themselves, to doctor their own soul. And the appropriate starting point for doing this is to consider oneself mentally ill: only then can one attain a healthy soul (see section 6.4).

In Chapter Seven, attention is again devoted to the role of emotions and cognitions. The insights of the Stoics with regard to the relation between emotions and cognitions are considered in greater detail. Emotions are independent of what we think of things, whether this be our possessions, status, or the value of a friend. The attitude of the Stoics towards emotions is complex. They do not deny emotions but, rather, consider them dangerous. Emotions can get stuck, and one may have no control over them as a result. When nothing is done, says Epictetus, emotions will gain the upper hand. One must learn to deal with one's emotions, and one can learn to do this by seeing the cognition in the emotion. In the case of sadness with regard to the loss of another, one has attached oneself too much to the importance of the other. When one is angry about what another has said about, one has allowed oneself to be guided by the idea that one can be touched by this. The therapeutic method consists of examining for every feeling that arises the impressions and presuppositions that one experiences in connection with the particular perception. Epictetus applies a simple criterion in doing this. When one has no control over a particular impression or presupposition, one can best allow the impression to pass and thus not be affected by it.

Other therapeutic methods are described in Chapter Eight. One knows a lot of thought exercises: certain wisdom should be adopted and always be ready for use. Another method is the creation of postponement. In such a manner, emotions will not immediately gain the upper hand and one will have the time to evaluate the impression. Epicurus describes how sad experiences must be let go of by calling up pleasant memories (section 8.2.3). An important therapeutic method in this light is self-examination. In section 8.3, three different forms of self-examination are described. Seneca describes how he examined his inner every evening. One must be the perceiver of oneself (*speculator sui*) and evaluate one's behavior and

deeds everyday. The goal of this self examination is not to determine guilt but to see how one can improve one's own behavior.

In Chapter Nine, the role of the helping other in the Hellenistic-Roman period is examined. In both Athens and Rome, it was customary to discuss all important personal decisions such as the choice of life partner, a legal process, or the choice of a doctor with friends. The other is necessary to see oneself from a distance. In doing this, the other must show that he lives in the appropriate manner with his own life. His words should correspond to his deeds (*logos-bios*) (cf. section 9.2).

The ethic goals encountered in the Hellenistic-Roman period do not differ much from the goals encountered in the Greek period. Once again, reference is commonly made to a *vita beata* or a happy life, *tranquillitas* or tranquility, and *euthumia* or cheerfulness (see Chapter Ten).

In Chapter Eleven, a comparison is undertaken between the Greek-Roman care for the soul and contemporary psychotherapy with the aforementioned research questions in mind. The most striking aspect of the Greek-Roman care for the soul is the positive approach and value attached to working on oneself. Contemporary mental-health care, in contrast, adopts a negative concept of mental health: One is mentally healthy when one is not mentally unhealthy. In this light, it is not surprising that numerous books have been written on the disturbed soul but very few on the optimally functioning soul (cf. section 11.1.1). The person-oriented nature of Greek ethics is quite striking. The Greek ethical values are rarely encountered in judicial-political systems and can be found in the individual life. Four ethical notions are explained. First, the notion *autarkeia* or self-sufficiency and access to one's own means and emotions. The notion *autarkeia* resembles the contemporary notion of autonomy, which plays a major role in current psychotherapeutic practice. The difference between the two notions is described in section 11.1.4. Autonomy has a social-political meaning in particular: independence of others. *Autarkeia*, in contrast, expresses an inner freedom. The second notion is *pathè* or the emotions. With regard to this notion, a correspondence can be detected in the manner in which the Greek-Roman thinkers thought about emotions and the manner in which this occurs today. The third notion is *hèdonè* or enjoyment. This Greek notion is much more difficult to place within modern ethical thinking. The third notion is *eudaimonia* or happiness and a flourishing. An equivalent in contemporary psychotherapeutic practice is rarely encountered.

In section 11.3 and in closing, the present research is evaluated. In classical antiquity, a mental health-care practice existed that can be compared to six aspects of current psychotherapy. The Greek-Roman care for the psyche can be taken as a foundation, a foundation that – once it is

exposed – shows remarkable similarities to and differences from contemporary psychotherapeutic practice. The exposure of the Greek-Roman care for the psyche also gives us space to think about our own mental-health care in a different manner.

Perioden en personen

(Dit overzicht is gebaseerd op een gangbare indeling van de filosofie van de oudheid. Grofweg is een tweedeling gemaakt in een Griekse periode van de zesde/vijfde eeuw v.C. tot de vierde eeuw v.C. en een hellenistisch-Romeinse periode van de derde eeuw v.C. tot de eerste twee eeuwen n.C. In Appendix II worden enige personalia van de genoemde denkers vermeld. Bij de weergave van Griekse namen is een gelatiniseerde schrijfwijze gevolgd, om aan te sluiten bij wat gangbaar is.)

I. Griekse periode

1. Presocratici (600 v.C. tot aan Socrates: 470-399 v.C.)

Pythagoras: ca. 560 v.C.
Empedocles: ca. 495-443 v.C.
Democritus: ca. 460-370 v.C.

2. Sofisten (500 v.C. tot ca. 400 v.C.)

Protagoras: 490-425 v.C.
Gorgias: 483-375 v.C.

3. Bloeitijd Griekse filosofie (vierde eeuw in Athene)

Socrates: 470-399 v.C.
Plato: 428-348 v.C.
Xenophon: 430-350 v.C.
Antisthenes: ca. 446-365 v.C.
Diogenes: 400-325 v.C.
Aristoteles: 384-322 v.C.

Epicurus: 341-270 v.C.
Zeno: 333-262 v.C.

II. Hellenistisch-Romeinse filosofie (derde eeuw v.C. tot eerste eeuwen n.C.)

Chrysippus: 280-205 v.C.
Cicero: 106-43 v.C.
Lucretius: 95-55 v.C.
Seneca: 1.v.C.-65 n.C.
Plotinus: 205-270 n.C.
Plutarchus: 46-120 n.C.
Epictetus: 55-125 n.C.
Marcus Aurelius: 121-180 n.C.
Sextus Empiricus: ca. 150 n.C.

Grieks-Romeinse schrijvers

(In dit overzicht zijn alleen Grieks-Romeinse schrijvers/filosofen opgenomen die meer dan één keer in de tekst voorkomen Voor meer informatie over Grieks-Romeinse schrijvers, zie De Stryker (1987) en Sassen (1927))

Antisthenes 440-365 v C Volgt lessen bij Gorgias en sluit zich later bij Socrates aan Wordt als grondlegger van de school van de cynici beschouwd

Aristoteles 384-322 v C Geboren te Stagirus (Noord-Griekenland/Macedonie) Zijn vader is hofarts van de koning van Macedonie Gaat als zeventienjarige naar Athene om er aan de Academie van Plato te studeren Is de huisleraar van de latere Alexander de Grote Houdt zelf colleges in een gymnasium in de wijk Lyceum

Chrysippus 280-205 v C Wordt als de tweede stichter van de stoïcijnse school in Athene beschouwd

Cicero 106-43 v C Geboren ten zuiden van Rome uit een ridderfamilie Studeert zowel filosofie, rechten als retorica Verblijft in Athene Begint een politieke carrière en bereikt uiteindelijk in 63 v C het hoogste ambt van consul te Rome Heeft tevens een drukke advocatenpraktijk Wordt uiteindelijk het slachtoffer van een politieke intrige Wordt als een eclecticus beschouwd Schrijft in het Latijn

Democritus ca 460-370 v C Leeft aan de Thracische kust (Noord-Oost-Griekenland/ Macedonie), heeft veel gereisd Wordt beschouwd als natuurfilosoof, die zich echter ook met ethische vraagstukken bezighoudt

Diogenes 400-325 v C Belangrijkste figuur van de cynische school Bekend door zijn opvallende gedragingen en uitdagende gezegden

- Empedocles*: ca. 495-443 v.C. Geboren in Sicilië uit een aanzienlijk geslacht; is een veelzijdige persoonlijkheid, speelt een rol in de politiek, is geneesheer, dichter en redenaar.
- Epictetus*: 55-125 n.C., was slaaf van een hofambtenaar van Nero, volgt te Rome de lessen van Musonius Rufus, wordt vrijgelaten en opent een school. Wordt in 90 uit Rome verbannen en gaat in Nicopolis in Epirus (Oostkust van Griekenland) voordrachten geven. Wordt gerekend tot de stoïcijnen.
- Epicurus*: 341-270 v.C. Geboren als zoon van een Atheense kolonist op Samos, een eiland aan de westkust van Turkije. Koopt in 306 de beroemde *Tuin* waar hij zijn school opzet. De tuin is niet zozeer een school alswel een kring van gelijkgezinden. Wordt door zijn aanhangers als een Meester beschouwd. Is de grondlegger van het epicurisme.
- Gorgia*: 483-375 v.C. Geboren op Sicilië. Volgt lessen bij Empedocles. Komt in 427 als gezant van zijn vaderstad naar Athene en wordt daar een zeer gewaardeerd sofist.
- Lucretius*: 95-55 v.C. Aanhanger van het epicurisme. Vooral bekend als filosoof-dichter. Hij beneemt zichzelf het leven op 44-jarige leeftijd.
- Marcus Aurelius*: 121-180 n.C. Geboren te Rome, keizer geworden in 161. Schrijft in het Grieks een persoonlijk dagboek. Wordt gerekend tot de Nieuwe Stoa.
- Plato*: 428-348 v.C. Behoort tot een familie uit de hoogste Atheense aristocratie. Hij groeit op in een milieu waar Socrates een groot prestige geniet. Reist naar Sicilië (Syracuse), sticht omstreeks 387 in de buurt van Athene een studiegemeenschap, de Academie. De organisatie had als centrum een kapel ter ere van de Muzen (*mousetion*) en beschikte over een park, een gymnasium, wandelgangen, vergaderzalen en logeerkamers.
- Plutarchus*: 46-120 n.C. Geboren in Chaeronea (een stad ten noordoosten van Athene in Boëthië) uit een aanzienlijke familie. Sluit zich aan bij de Academie in Athene. Hij is priester van Apollo te Delphi en ereburger van Athene. Hij wordt als een eclecticus beschouwd.
- Protagoras*: 490-425 v.C. Wordt gerekend tot de sofisten. Geboren aan Noord-Oost Griekenland (Abdera). Hij reist veel, ondermeer naar Athene. Is bevriend met Pericles, staatsman in Athene.
- Pythagoras*: ca. 560 v.C. Geboren te Samos, een eiland aan de West-Turkse kust. Wordt daar verdreven en sticht een leefgemeenschap in Zuid-Italië. Hij geniet een groot prestige in de Griekse wereld en geldt als een veelzijdig en geleerd man. Zijn gemeenschap heeft een religieus-zedelijk karakter. Ook vrouwen kunnen er lid van worden. De beoefening van de wetenschappen, wiskunde, astronomie en ook muziek staan in hoog aanzien.

Seneca: 1v.C.- 65 n.C. Geboren te Cordoba in Spanje, komt reeds vroeg naar Rome en krijgt daar onderricht in de retorica en filosofie. Wordt de leermeester van de jonge Nero en later diens raadgever. Bereikt de status van senator. Hij krijgt uiteindelijk de opdracht van Nero om een eind aan zijn leven te maken, omdat hij betrokken geweest zou zijn bij een samenzwering. Seneca wordt beschouwd als vertegenwoordiger van de stoïcijnen.

Sextus Empiricus: ca. 150 n.C., een medicus uit de 'empirische' school van de geneeskunde. Wordt gerekend tot het latere scepticisme.

Socrates: 470-399 v.C. Geboren uit een Atheense burgerfamilie. Dient in oorlogstijd als hopliet. Wijdt zijn leven aan de filosofie; is een zonderling. Gaat om met jongelui en aristocraten uit de hogere standen en heeft soms bijtende kritiek op de democratie. Heeft geen geschreven werken nagelaten. Wordt in 399 door een jury veroordeeld en drinkt de gifbeker.

Xenophon: 430-350 v.C. Geboren uit een aristocratische Atheense familie. Behoort enige tijd tot de kring van Socrates, maar brengt het grootste deel van zijn leven buiten Athene door.

Zeno: 333-262 v.C. Geboren op Cyprus, stamt uit Fenicische ouders. Volgt lessen in Athene. Geeft zijn voordrachten in een openbaar gebouw, de zogenaamde Zuilenhal, Stoa. Zijn aanhangers krijgen de naam *stôikoi*. Wordt beschouwd als grondlegger van het stoïcisme.

Bibliografie

Klassieke auteurs

(De gebruikte afkortingen zijn conform Liddell & Scott, 1968. De titels worden zoveel mogelijk volgens de Latijnse schrijfwijze weergegeven.)

Aristoteles, *De Virtutibus et Vitius* (VV), Paderborn: Schöningh, 1951, Die Lehrschriften, X

Aristoteles, *Politika*, Paderborn. Schöningh. Die Lehrschriften, XII, 1959.

Aristoteles, *Ethica Nicomacheia* (EN), The Loeb Classical Library, London/Cambridge, 1926. Ned.vert. R. Thuys. Amsterdam/Antwerpen: Wereldbibliotheek, 1954.

Aristoteles, *Ethica Eudemia* (EE),: The Loeb Classical Library, London/Cambridge, 1961.

Aristoteles, *Rhetorica*.(Rhet.) The Loeb Classical Library, London/Cambridge, 1926.

Aristoteles, *Magna Moralia* (MM), The Loeb Classical Library, London/Cambridge, 1935.

Aristoteles, *Poetica*. Ned.vert. N. van der Ben & J. Bremer. Amsterdam: Polak & Van Gennep, 1986.

Aristoteles, *Protrepticus*, Paderborn: Schöningh, 1960, Die Lehrschriften, I

Cicero, *Tusculanae Disputationes* (TD). The Loeb Classical Library, London/Cambridge, 1927,1966. Ned.vert. C. Verhoeven, *Gesprekken in Tusculum*. Baarn: Ambo, 1980.

Cicero, *De finibus bonorum et malorum* (Fin.) The Loeb Classical Library,

- London /Cambridge Ned vert. J. van der Linden, *De horizon van wel en wee*. Baarn Ambo, 1982
- Democritus, Fragmenten In: Die Fragmente der Vorsokratiker, H. Diels en W. Kranz, II, 1956 (8).
- Diogenes Laërtius, *Vitae philosophorum*. Ned. vert. R. Ferwerda en J. Eykman, *Leven en leer van beroemde filosofen*. Baarn: Ambo, 1989.
- Epictetus, *Diatribai. The discourses as reported by Arrian*. I & II The Loeb Classical Library. London/Massachusetts, 1925/1946. Ned vert C Hesselning, *De kolleges van Epictetus*. Haarlem: Tjeenk Willink, 1931
- Epictetus, *Enchiridion (Ench.)*, The Loeb Classical Library, London/Cambridge. Ned vert H. van Dolen & C Hupperts, *Zakboekje* Nijmegen, SUN, 1994.
- Epicurus, *Epistula ad menoeceum (Ep. Men.)*. Briefe, Spruche, Werkfragmente, Gr.-Duits, Stuttgart, 1980. Ned. vert. K. Algra Groningen: Historische Uitgeverij, 1996
- Epicurus, *Ratae Sententiae (RS)*. In: Briefe, Spruche, Werkfragmente, Gr.-Duits, Stuttgart, 1980. Ned. vert. K. Algra. Groningen. Historische Uitgeverij, 1996.
- Epicurus, *Vaticanæ Sententiae (VS)* Ned. vert. K. Algra. Groningen: Historische Uitgeverij, 1996.
- Gorgias, In: H. Diels & W. Kranz (Hrsg.), *Die Fragmente der Vorsokratiker*, Berlin, 1956. Ned vert. V. Hunink, *Gorgias, het woord is een machtig heerser* Groningen, Historische Uitgeverij, 1996.
- Jamblichus/ Porphyrius, *Leven en leer van Pythagoras*. Ned. vert. H. van Rooijen-Dijkman. Baarn: Ambo, 1987.
- Lucretius, *De rerum natura, Over de natuur*. Ned. vert. A. Timmerman Baarn/Amsterdam: Ambo/Atheneum-Polak & Van Gennep, 1984
- Marcus Aurelius, *Ta eis heauton* Ned. vert. S. Mooij-Valk, *Persoonlijke notities*, Baarn. Ambo, 1994. Gr.-Duits: *Wege zu sich selbst*, Zürich Artemis-Verlag, 1951.
- Musonius Rufus, *Peri askêseos* Gr.-Duits. In: Epiktet, Teles, Musonius, *Ausgewählte Schriften* Zürich:Artemis & Winkler Verlag, 1994
- Seneca, *Ad Lucilium Epistulae Morales (Ep.)*. The Loeb Classical Library, Cambridge Heinemann, 1917 Ned vert C Verhoeven, *Brieven aan Lucilius*, Baarn. Ambo, 1980

Seneca, *De Ira I-III, Over de woede*. The Loeb Classical Library, London, 1928/1970. Ned.vert. C. Verhoeven, *Vragen en antwoorden*, Ambo, Baarn, 1983.

Seneca, *De tranquillitate animi, Onverstoorbaarheid*. Ned.vert. C. Verhoeven. In: *Vragen en antwoorden*, Baarn: Ambo, 1983.

Seneca, *De vitae brevitae, Het leven is kort*. Ned.vert. C. Verhoeven. In *Vragen en antwoorden*, Baarn. Ambo, 1983.

Seneca, *De Otio*. Ned.vert. C. Verhoeven. In: *Vragen en antwoorden*, Baarn: Ambo, 1983.

Plato. voor de vertalingen van Plato in het Nederlands is gebruik gemaakt van de uitgave van X. de Win, Antwerpen/Baarn: De Nederlandsche Boekhandel/Ambo. 1980, en De Driehoek: Amsterdam, 1983-1989. Voor de Griekse tekst is gebruik gemaakt van The Loeb Classical Library, London, 1927.

Plato, *Alcibiades*, The Loeb Classical Library XII.

Plato, *Apologie*, The Loeb Classical Library I.

Plato, *Charmenides*, The Loeb Classical Library XII.

Plato, *Euthyphro*, The Loeb Classical Library I.

Plato, *Gorgias*, The Loeb Classical Library III.

Plato, *Laches*, The Loeb Classical Library II

Plato, *Meno*, The Loeb Classical Library II.

Plato, *De Sofist*, The Loeb Classical Library VII.

Plato, *Symposium*, The Loeb Classical Library III.

Plato, *Phaedo*, The Loeb Classical Library I.

Plato, *Phaedrus*, The Loeb Classical Library I.

Plato, *Protagoras*, The Loeb Classical Library II

Plato, *Theaetetus*, The Loeb Classical Library VII

Plato, *De Wetten*, The Loeb Classical Library X/XI.

Plato, *Politeia (De Staat)*, The Loeb Classical Library V/VI.

Plutarchus, *De cohibenda ira (On the control of anger)*, Moralia VI. The Loeb Classical Library, 1939.

Plutarchus, *De recta ratione audiendi (On listening to lectures)* Moralia I.

Plutarchus, *De tranquillitate animi (On tranquillity of mind)*, Moralia VI.

Plutarchus, *De garrulitate (Concerning talkativeness)*, Moralia VI.

Plutarchus, *Quomodo adulator ab amico internoscatur*, Moralia I.

Sextus Empiricus, *Pyrrhoneae hupotuposeis, Outlines of Scepticism*, Eng.vert. J. Annas en J. Barnes, Cambridge, 1994.

Xenophon, *Memorabilia*, Grieks-Duits, *Erinnerungen an Sokrates*, Heimeran Verlag, 1962.

(Bij aanhalingen van werken in de tekst, wordt het originele verschijningsjaar aangegeven. Wanneer een fragment in vertaling gebruikt wordt, is de betreffende pagina uit de vertaling vermeld.)

Abraham, R., G. Kuipers, (1981), Indicaties voor psychotherapie – het ontwikkelen van een behandelingsplan. In: *Tijdschrift voor Psychotherapie*, 7, p. 203-221.

Ackrill, J. (1981), *Aristotle the Philosopher*. Ned. vert. Aristoteles Groningen: Historische Uitgeverij, 1994.

Adkins, A. (1973), *Aretè, technè, democracy and sophists Protagoras* 316b-328d In: *Journal of Hellenic Studies*, 93, p.3-12.

Asperen, G van (1993), De mythe van het onbegrensde zelf. In: *Het bedachte leven: beschouwingen over maatschappij, zingeving en ethiek*. Amsterdam: Boom, p.190-205

Bleekere, S.de (1988), Een filosofie in het teken van de grote gezondheid. In: J. Rolies, *De gezonde burger, gezondheid als norm*. Nijmegen: SUN, p.51-70.

Blok, J. (1989), De Homerische epen tussen oraliteit en schriftcultuur In: P de Neeve en H. Sancisi-Weerdenburg (red.), *Kaleidoscoop van de Oudheid*. Wolters-Noordhoff: Groningen, p.14-27

Boekel, C. van (1957), *Katharsis, een filologische reconstructie van de psychologie van Aristoteles omtrent het gevoelsleven* Utrecht: De Fontein

Breebaart, A. (1976), The freedom of the intellectual in the Roman world In: *Talanta*, VII, p.55-75

Brock, N. van (1961), *Recherches sur le vocabulaire médical du Grec ancien, soins et guérison* Paris: Librairie Klincksieck.

Brown, P. (1985), De late Oudheid, in: *Histoire de la vie privée, I*. Ned. vert. 1987, p. 187-253.

Congresverslag *Een bloeiende GGZ in gevaar? Over het domein van de geestelijke gezondheidszorg*. Utrecht: H.C. Rümkegroep, 1997.

Dantzig, A. van (1995a), *Is alles geoorloofd als God niet bestaat? Over geestelijke gezondheidszorg en maatschappij*. Amsterdam/Meppel: Boom.

Dantzig, A. van (1995b) Psychologisering en geestelijke gezondheidszorg In: R. Abma, e.a. *Het verlangen naar openheid, over de psychologisering van het alledaagse*. Amsterdam De Balie. p.69-75

Debats, D. (1988) Waarden in de psychotherapie In: D. Debats (red.), *Psychotherapie en zingeving*. Acco. Amersfoort/Leuven, p. 105-122.

- Deleuze, G. (1986), *Das Leben als ein Kunstwerk*. In: *Vom Umschreiben der Geschichte*, U.Raulff (ed.) Berlin, Verlag Klaus Wagenbach, p.161-168.
- Diekstra, R. (1992). De therapie van het woord. *De Psycholoog*, p. 480-485.
- Dijkhuis, J.H. en Mooren, J. (1988), *Psychotherapie en levensbeschouwing*. Baarn: Ambo.
- Dorp, T. van (1981), Verandering, verzet en heroriëntatie in 5e-eeuws Athene. In: *Symposion*, III, 1,2, p.35-45.
- Ellenberger, H.F.(1970), *The discovery of the unconsciousness: the history and evolution of dynamic psychiatry*. New York: Basic Books.
- Foucault, M. (1969), *L'archéologie du savoir*. Duitse vert. Suhrkamp Verlag: Frankfurt am Main, 1981.
- Foucault, M. (1971), *L'ordre du discours*. Ned.vert. De orde van het vertoog. Meppel: Boom, 1976.
- Foucault, M. (1976), *La volonté de savoir*. Ned.vert. De wil tot weten, Nijmegen: SUN,1984.
- Foucault, M. (1979), *Gezondheidspolitiek in de 18de eeuw*. Ned.vert. Te Elfder Ure, 30, 1981, p.183-201.
- Foucault, M. (1980), *Methodologische kwesties*. Ned.vert. Te Elfder Ure, 31, 1982, p.500-516.
- Foucault, M. (1981), *Omnes et singulatim*. In: The Tanner Lectures on human values, p.225-254.
- Foucault, M. (1982a), *Le combat de chasteté*. Ned.vert. De strijd om de kuisheid. In: Westerse seksualiteit, P. Ariès en A. Béjin. Kampen: Kok, 1986, p.58-73.
- Foucault, M. (1982b), Vijftien vragen van homoseksuele zijde aan Michel Foucault. In: Interviews met Michel Foucault. Boskoop/Utrecht: De Woelrat, p.13-23.
- Foucault, M. (1983). *On the genealogy of ethics*. Ned. vert. In: Michel Foucault in gesprek, D. Bos (red.),1985, p.58-79. Amsterdam: De Woelrat.
- Foucault, M. (1984a). *L'usage des plaisirs*. Ned.vert. Het gebruik van de lust. Nijmegen: SUN, 1984.
- Foucault, M. (1984b). *Le souci de soi*. Ned.vert. De zorg voor zichzelf. Nijmegen: SUN, 1985.
- Foucault, M. (1984c). *L'éthique du souci de soi comme pratique de liberté*. Ned.vert. De ethiek van de zorg voor zichzelf als vrijheidspraktijk. In: Breekbare vrijheid, M. Foucault, N. Helsloot en A. Halsema (red.), 1995. Amsterdam:Krisis/Parrèsia. p.85-107.
- Foucault, M. (1988). Technologies of the self.In: Foucault, M., Martin,

- L, Gutman, H. en Hutton, P, *Technologies of the Self* (p 16-49). Ned vert. in. Breekbare vrijheid, M.Foucault N. Helsloot en A. Halsema (red.), 1995 Amsterdam:Krisis/Parrèssia, p 38-69.
- Foucault, M. (1989). *Parrèsia, vrijmoedig spreken en waarheid* Amsterdam: KRISIS.
- Frank, J (1974), *Persuasion and healing. a comparative study of psychotherapy*. New York: Schocken Books.
- Freud, S. (1938) *Die psychoanalytische Technik. Schriften zur Behandlungstechnik*. Frankfurt a. Main Fisher Taschenbuch Verlag, 1982
- Frijda, N. (1988), *De emoties, een overzicht van onderzoek en theorie*. Amsterdam: Bert Bakker
- Gill, C., (1985), Ancient Psychotherapy. In: *Journal of the history of ideas*, 46, 307-325.
- Godderis, J. (1988), Galenus van Peramon over psychische stoornissen. Leuven/Amersfoort: Acco
- Grinten, W. van der (1987), *De vorming van de ambulante geestelijke gezondheidszorg, een historisch beleidsonderzoek*. Baarn: Ambo
- Guépin, J. (1983), *De Beschaving. dialectiek, de taal der hartstochten, de mening van de ander, het bloedig fundament van de beschaving*. Amsterdam: Bert Bakker.
- Hadot, I (1969), *Seneca und die Griechisch-Römische Tradition der Seelenleitung*. Berlin: De Gruyter
- Hadot, P. (1981,1987), *Exercices spirituels et philosophie antique*. Duitse vert. Philosophie als Lebensform Berlin. Gatzs, 1991.
- Hadot, P. (1983/1990), Forms of life and forms of discourse in ancient philosophy. In: *Critical Inquiry*, 16, p 483-505
- Have, H ten (1988), Gezondheid tussen beschrijving en waardering. In. J. Rolies (red) *De gezonde burger, gezondheid als norm* Nijmegen: SUN, p.107-125.
- Hoofdakker, R van den (1995), *De mens als speelgoed*. Houten/Diegem: Bohn Stafleu Van Loghum.
- Hoofdakker, R. van den (1996), De biologie van het geluk, een afscheidscollege. *Maandblad voor Geestelijke Volksgezondheid*, p 227-244
- Hoppener, A (1996), Het domein van de geestelijke gezondheidszorg, verdere verbreding tegengaan. In. *Medisch Contact*, 36, p 1135-1138
- Horstmanshoff, H. (1987), De antieke arts: ambachtsman of man van de wetenschap? In: *Lampas*, 20, p 340-355.
- Horstmanshoff, H. (red.)(1994), *Pijn en balsem, troost en smart. Pijnbestrijding en pijnbeleving in de Oudheid*. Erasmus Publ.: Rotterdam.
- Hutchinson, D. (1988), Doctrines of the mean and the debate concerning

- skills in fourth-century medicine, rhetoric and ethics. In: *Apeiron*, 21, p.17-52
- IJsseling, S. (1994), *Apollo, Dionysos, Aphrodite en de anderen. Griekse Goden in de hedendaagse filosofie*. Amsterdam: Boom.
- Jaeger, W (1934-1947), *Paideia, die Formung des Griechischen Menschen I-III* Berlin Walter de Gruyter.
- Jaeger, W (1957), Aristotle's use of medicine as model of method in his ethics. *Journal of Hellenic Studies* 77: 54-61.
- Kalmthout, M.van (1991) *Psychotherapie, Het bos en de bomen*. Amersfoort/Leuven. Acco.
- Kalmthout, M van & Staak C.van der (1994a). De twee-eenheid van de psychotherapie. In: C van der Staak, A. Cassee & P Boeke (red.), *Oriëntatie in de psychotherapie*. Houten: Bohn Stafleu Van Loghum, p.365-389
- Kalmthout, M. van (1994b), Heeft de client-centered therapie nog toekomst? In: *Tijdschrift voor Psychotherapie*, 20, p 74-89
- Kalmthout, M van (1995). De eenheid van de psychotherapie *Tijdschrift voor Psychotherapie*, 21, p 173-182.
- Karskens, M (1986), *Waarheid als macht, een onderzoek naar de filosofische ontwikkeling van Michel Foucault*. Nijmegen: Te Elfder Ure, 37 en 38
- Kessels, J (1994), De socratische methode bij Plato en Nelson. In: L. Nelson, *De Socratische methode*. Amsterdam/Meppel, Boom. p.7-38.
- Kunneman, H (1993), Psychotherapie, maatschappelijkheid en postmoderniteit In: *Inspiratie*, D. Bauduin (red) Utrecht, NcGv, p.39-61.
- Lain Entralgo, P. (1958), *La Curación por la Palabra en la Antigüedad Clásica* Eng.vert. The therapy of the word in classical Antiquity, New Haven/London Yale University Press, 1970 .
- Leendertz, W en F. de Jong (1974), *Beknopte inleiding tot de ethiek*. Assen Van Gorcum.
- Leeuwen, W. van (1987), Het vanzelfzwijgende: gedachten over gevoelens. *Psychoanalytisch Forum*, 5, p.5-46.
- Leeuwen, W. van (1991), Therapeutisch succes als toetssteen van de psychoanalytische theorie In: G. Panhuysen en S. Terwee (red.), *Psychoanalyse en wetenschap*. Houten/Antwerpen: Bohn Stafleu Van Loghum, p.67-79
- Liddell, H en R. Scott (1968), *A Greek-English Lexicon*. Oxford: Clarendon Press
- Lietaer, G (1995), Vergelijkend proces- en effectonderzoek in de psycho-

therapie: een pleidooi voor integratie? *Tijdschrift voor Psychotherapie*, 21,194-207.

- Macintyre, A. (1966), *A short history of ethics*. New York: Macmillan. Ned. vert. 1974, *Geschiedenis van de ethiek*. Meppel: Boom.
- Manschot, H. (1992), *Levenskunst of lijfsbehoud?: een humanistische kritiek op het beginsel van autonomie in de gezondheidszorg*. Utrecht
- Manschot, H. (1994), Kwetsbare autonomie? over afhankelijkheid en onafhankelijkheid in de ethiek van de zorg. In: Manschot, H., M. Verkerk (red.), *Ethiek van de zorg, een discussie*. Baarn/Amsterdam. Ambo, p.97-119
- Martin, J. (1976), Zur Entstehung der Sophistik. In: *Saeculum*, 27, p. 143-164.
- Meijer, P. (1974), *Socratisch schimmenspel, Socrates' plaats in de Griekse wijsbegeerte*. Amsterdam: Buijten & Schipperheijn.
- Meijer, P. (1994), Aan het ziekbed van een stoïcus, de Stoa over pijn en ziekte. In: H. Horstmanshoff (red.), *Pijn en balsem, troost en smart. Pijnbestrijding en pijnbeleving in de Oudheid*. Erasmus Publ.: Rotterdam, p.197-207.
- Mooij, A. (1988), *De psychische realiteit, over psychiatrie als wetenschap*. Amsterdam/Meppel: Boom.
- Naerebout, F. en H. Singor (1995), *De oudheid. De Grieken en Romeinen in de context van de wereldgeschiedenis*. Baarn: Ambo.
- Nicolai, N. (1995), De verspreiding van de psychotherapie. In *Tijdschrift voor Psychotherapie*, 21, p.534-540.
- Nierop, M. van (1985), De autonomie van een domein. In: M. van Nierop (red.), *Gevoel en emotie*. Delft: Eburon. p.1-18.
- North, H. (1966), *Sophrosyne, self-knowledge and self-restraint in Greek literature*. Cornell University Press: Ithaca, New York.
- Nussbaum, M. (1986), *The fragility of goodness, luck and ethics in Greek tragedy and philosophy*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Nussbaum, M. (1992), Tragedy and self-sufficiency: Plato and Aristoteles on fear and pity. In: *Oxford Studies in Ancient Philosophy* 10: 107-160
- Nussbaum, M. (1994a), The Oedipus Rex and the ancient unconscious. In: P. Rudnytsky en E. Spitz, *Freud and the forbidden knowledge*. New York, New York University Press, p. 42-72.
- Nussbaum, M. (1994b), *The therapy of desire, theory and practice in Hellenistic ethics*. Princeton: Princeton University Press.
- Nussbaum, M. (1995a), Human capabilities, female human beings. In: M. Nussbaum en J. Glover (ed.), *Women, culture and development, a study of human capabilities*. Oxford: Clarendon Press, p. 61-104.

- Nussbaum, M. (1995b), Emotions and women's capabilities. In: M. Nussbaum en J. Glover (ed.), *Women, culture and development, a study of human capabilities*. Oxford. Clarendon Press, p.360-395.
- Onfray, M. (1990), *Cynismes: portrait du philosophe en chien* Ned.vert. Cynismen; portret van de hondse filosoof. Baarn: Ambo, 1992.
- Onfray, M. (1993), *La sculpture de soi La morale esthétique*. Ned.vert. Levenskunst, naar een esthetische moraal. Baarn: Ambo, 1996.
- Pigeaud, J., (1981), *La maladie de l'ame Etude sur la relation de l'ame et du corps dans la tradition médico-philosophique antique* Paris Les Belles Lettres.
- Pleket, H. (1981), Stadstaat en onderwijs in de Griekse wereld. In: *Lampas*, 14, p.155-177
- Pleket, H., H. Singor en H. Versnel, (1983), *Korte maatschappijgeschiedenis van de antieke wereld*. Groningen. Wolters-Noordhoff.
- Pleket, H , (1988), Hellenisme: het juk van de periodisering. In: *Lampas*, 21, p.68-80
- Pott, H. (1992), *De liefde van Alcibiades, over de rationaliteit van emoties*. Amsterdam: Boom
- Price, A. (1989), *Love and friendship in Plato and Aristotle*. Oxford: Clarendon Press
- Price, A. (1990), Plato and Freud In: C Gill (ed) , *The person and the human mind*. Oxford, p.247-271.
- Rabbow, P (1954), *Seelenführung, Methodik der Exercitien in der Antike*. München: Kosel-Verlag.
- Sassen, F. (1928), *Geschiedenis van de wijsbegeerte der Grieken en Romeinen* Dekker & Van de Vegt
- Schagen, S. (1995), Vergeleken met wat. In: *Tijdschrift voor Psychotherapie*, 21, p. 207-212.
- Schnabel, P. (1995), *De weerbarstige geestesziekte, naar een nieuwe sociologie van de geestelijke gezondheidszorg*. Nijmegen: SUN.
- Scholten, J (1989), Ideologie en mentaliteit in de Atheense democratie. In P de Neeve en H. Sancisi-Weerdenburg (red.), *Kaleidoscoop van de Oudheid*. Groningen: Wolters-Noordhoff, p.75-85
- Simon, B. (1978), *Mind and madness in ancient Greece, the classical roots of modern psychiatry*. Ithaca/London. Cornell University Press.
- Staak, C. van der (1984), Conflict of katharsis. In: *Gedrag, tijdschrift voor psychologie*, 12, 3, p 1-22.
- Staak, C van der, A. Cassee & P Boeke (red.)(1994), *Orientatie in de*

- psychotherapie. Houten: Bohn Stafleu Van Loghum.
- Straaten, M. van (1969), *Kerngedachten van de Stoa*, Roermond: Romen & Zonen.
- Stryker, E. de (1976), *De kunst van het gesprek, wat waren de dialogen van Plato?* Antwerpen/Amsterdam: De Nederlandsche Boekhandel.
- Stryker, E. de (1987), *Beknopte geschiedenis van de antieke filosofie*. Kapellen. De Nederlandsche Boekhandel/Ambo.
- Swaan, A. de (1985), *Het medisch regime*. Amsterdam: Meulenhoff
- Takens, R.J. (1994), Een toekomst voor persoonsgerichte psychotherapie. In: *Tijdschrift voor Psychotherapie*, 20, p.94-103.
- Terwee, S (1990), De beide methodologische hoofdstromen In: *Grondvragen van de psychologie*. P. van Strien en J. van Rappard. Assen/Maastricht: Van Gorcum, p.228-241.
- Tongeren, P. van (1991a), Een hermeneutische herneming van de klassiek-teleologische ethiek. In: G. Debrock (red.), *Rationaliteit kan ook redelijk zijn, bijdragen over het probleem van de teleologie* Assen/Maastricht. Van Gorcum, p.151-161
- Tongeren, P. van (1991b), Aristoteles' ethiek van de vriendschap *Algemeen Nederlands Tijdschrift voor Wijsbegeerte*, 83.4, p.273-293.
- Tongeren, P. van (1992), Politiek en moraal vanuit aristotelisch perspectief. In: A. Musschenga en F. Jacobs (red.), *De liberale moraal en haar grenzen*. Kampen: Kok, p 49-71.
- Vandermeersch, P. (red.) (1984), *Psychiatrie, godsdienst en gezag, de ontstaansgeschiedenis van de psychiatrie in België als paradigma*. Leuven/Amersfoort: Acco.
- Vandermeersch, P. (1987), *Ethiek tussen wetenschap en ideologie* Leuven. Uitg. Peeters.
- Vandermeersch, P. (1988), *Passie en beschouwing. De christelijke invloed op het westerse mensbeeld*. Leuven: Peeters.
- Vandermeersch, P. (1995), Hartstochten en deugden In: K. Merks en F Vosman, *Uit op geluk. De Katechismus van de katholieke kerk over goed en kwaad*. Baarn: Gooi en Sticht, p.99-119.
- Vandermeersch, P. (1996), *Uit de hemel gevallen? De levensbeschouwing van de geestelijke gezondheidszorg*. NcGv: Utrecht.
- Vellenga, S. (1992), *Zin, ziel, zorg, over levensbeschouwing en geestelijke gezondheidszorg*. Kampen: Kok.
- Ven, van der J.A. (1994), Geniet, maar drink met mate: een moraalpedagogisch-perspectief. In G. Schippers en J. van der Ven (red), *Niet bij gebruik alleen, voorlichting over alcohol en drugs in het perspectief van zinging*. Kampen: Kok, p 20-40.

- Verhoeven, C. (1984/1985), *Voorbij het begin. De Griekse filosofie en haar spiegel* I en II. Baarn: Ambo.
- Veyne, P. (1978), *Foucault révolutionne l'histoire*. Duitse vert. Frankfurt am Main, Suhrkamp Verlag, 1992.
- Veyne, P. (1985), L'Empire romain. In: *Histoire de la vie privée, I*. Ned. vert. Geschiedenis van het persoonlijk leven, van het Romeinse Rijk tot het jaar duizend. Amsterdam. Agon, 1987, p.13-186
- Veyne, P. (1986), Wörterbuch der Unterschiede über das Geschichtemachen. In: *Vom Umschreiben der Geschichte*, U. Raulff (ed.) Berlin: Verlag Klaus Wagenbach, p.132-147
- Veyne, P. (1989), Humanitas de Romeinen en de anderen. In: A. Giardina (red.), *L'uomo romano*. Ned. vert. *De wereld van de Romeinen*. 1992, Amsterdam: Agon. p.359-393.
- Vintges, K. (1992), *Filosofie als passie, het denken van Simone de Beauvoir*. Amsterdam. Prometheus.
- Wijngaarden, H. van (1982), Waarden in de psychologische therapieën. In: *Tijdschrift voor Psychotherapie*, 8, p.297-307.
- Wilpert, P. (1950), Autarkie. In: *Reallexikon für Antike und Christentum*, I, p.1039-1050.
- Winden, J. van (1992), *De ware wijsheid, wegen van vroeg-christelijk denken*. Baarn: Ambo.
- Woldring, H. (1994), *Vriendschap door de eeuwen heen*. Baarn: Ambo.
- Zwaal, P. van der (1997), *De achtste vrije kunst: psychoanalyse als retorica*. Amsterdam/Meppel: Boom
- Zwanikken, G., A. Fisher en F. Zitman (1991/1993), *Psychiatrie*. Wetenschappelijke Uitgeverij Bunge, Utrecht

Index

(In de personenindex zijn alleen antieke auteurs vermeld. In de zakenindex zijn alleen Grieks/Latijnse woorden opgenomen die meer dan één keer in de tekst voorkomen. Bij de transcriptie van Griekse woorden in het Latijnse alfabet worden de Griekse letters η (= èta) als è; θ (=thèta) als th; ω (=ômega) als ô weergegeven. De Griekse o (=o-mikron) wordt uitgesproken als een korte o als in 'kom'; de ω , ô als oo in 'boom'.)

Personen

Antisthenes 47

Aristoteles 31, 34-37, 39, 44, 52-58, 60-65, 67, 68, 71-73, 75-77, 82-86, 91, 92, 95-100, 102-114, 126, 143, 164, 183-185, 189, 197, 202, 203

Chrysippus 54, 133

Cicero 36, 38, 120, 125, 127, 129, 133, 135-141, 148, 152, 162, 163, 165, 167, 172, 176, 184, 191

Democritus 33, 34, 36, 43, 44, 54, 160

Empedocles 55

Epictetus 36, 67, 123, 124, 126-130, 134, 136, 146-148, 150, 151, 153-158, 162, 163, 169-171, 175, 178, 179, 190, 191, 196

Epicurus 36, 46, 48, 49, 56, 60, 61, 63, 66, 72, 73, 90, 91, 100, 102, 103, 106-108, 113, 123, 127, 138, 140, 141, 150, 151, 154, 163, 165-167, 172, 176, 178, 189-191, 197

Diogenes Laërtius 47, 50, 77-79, 105, 106, 131, 133, 137, 141, 151, 156

Gorgias 36, 39, 46, 48, 85-87, 92, 95, 97, 98, 102

Lucretius 36, 138, 140, 142

Marcus Aurelius 122, 123, 134, 136, 138, 146, 147, 152, 162, 163, 171, 175, 178, 179, 190

Plato 34-39, 44-46, 48, 50, 51, 53, 54, 57, 58, 60, 61, 65, 66, 69, 72-78, 80, 81, 83-89, 91-95, 97, 100, 102, 103, 107, 110-112, 114, 126, 172, 181, 188, 194, 197
 Plutarchus 35, 36, 88, 125, 146, 149, 150, 151, 168, 169
 Protagoras 50, 51, 87, 89, 103
 Seneca 36, 91, 120-130, 132, 133, 135-141, 146-156, 158, 160, 161, 163-168, 171, 172, 174-179, 181, 190, 191, 193, 197
 Sextus Empiricus 129, 149
 Xenophon 36, 37, 45, 46, 53, 54, 66, 67, 69, 75, 77, 81, 85, 92, 100, 107, 162
 Zeno 36, 131, 132

Zaken

(In de onderstaande lijst wordt achter elk woord de meest gangbare betekenis vermeld en de betekenis zoals deze in het onderzoek gebruikt is. In de tekst wordt op enkele plaatsen uitgebreider op de betekenis van Griekse woorden ingegaan.)

alètheia (waarheid) 90
akrasia (onbeheerstheid) 75
anachôrêsis (terugtrekken in zichzelf) 122
askêsis (oefening) 124, 125, 145
aretê (voortreffelijkheid, ethische kwaliteit, deugd) 57, 64, 71, 73, 74, 75, 85, 87, 104, 113, 194, 196
ars (kunst, vaardigheid) 86, 125, 126, 129, 166, 176, 184
ataraxia (onverstoorbaarheid) 97, 108, 115, 149, 159, 197
autarkeia (zelfsufficientie, innerlijke vrijheid) 66, 104, 107, 108, 115, 140, 178, 179, 198, 200, 203, 204
cura (zorg, aandacht, beheer) 45, 125, 127, 166
doxa (denkbeeld, indruk, opvatting, cognitie) 54, 60, 62, 63, 72, 88, 107, 133, 134, 146, 196
dunamis (capaciteit, vermogen) 47, 82, 123, 149
enkrateia (zelfbeheersing, matigheid) 59, 66, 74, 75, 77, 99
energeia (werkzaamheid, werkdadigheid) 104, 106, 113
epimeleia (zorg, aandacht, bekommernis, beheer) 45, 46, 48, 49, 58, 123, 125, 185
eudaimonia (geluk, bloeiend leven) 103, 104, 108, 113, 115, 185, 195, 196, 198, 201, 202, 203, 204
epistêmè (kennis, wetenschap) 107, 114
epithumia (begeerte, verlangen) 59, 62, 63, 65, 75, 136
euthumia (welgemoedheid, zielerust) 160, 176
eunoia (genegenheid, welwillendheid) 95, 96, 101, 192

èthos (aard, karakter, levenswijze) 102, 193, 194
gnôthi seauton (ken jezelf) 33, 39, 79, 80, 81
hèdonè (aangenaam, genieten, plezier, vreugde) 60, 61, 150, 198, 201, 203, 204
hègemonikon (leidend principe, innerlijk kompas) 136, 175
iatreia (genezen, behandelen) 45, 48, 49, 90, 98
kairos (het juiste moment) 72
katharsis (reiniging, zuivering) 32, 84, 97, 98, 99
lupè (verdriet, pijn, onaangenaam) 60, 62
logos (spreken, rede, argument) 34, 49, 52, 56, 64, 65, 72, 76, 84, 85, 86, 90, 92, 95, 100, 103, 106, 107, 108, 110, 111, 113, 114, 131, 133, 134, 167, 172, 192, 193
nous (denkvermogen, denken) 107, 109
paideia (vorming) 29, 43, 46, 58, 98, 126, 141
parrhèsia (moed vrijuit te spreken) 95, 96, 101, 192
pathos (emotie, gevoel, hartstocht, passie, lijden) 48, 49, 54, 58, 59, 64, 90, 131, 132, 198, 200
phantasia (voorstelling, indruk) 62, 156
philia (vriendschap, liefde) 62, 82, 83, 100, 183, 197
phronèsis (praktisch inzicht, praktische wijsheid) 50, 52, 58, 71, 72, 73, 96, 107, 112, 176
proairesis (keuze, vrije beslissing) 171, 179
psuchè (ziel, persoon, zelf) 34, 39, 44, 46, 48, 49, 58, 62, 85, 86, 94, 101, 113, 124, 131, 136
psuchagôgia (beïnvloeden, aantrekken, boeien) 85
retorica (kunst van het overtuigen, welsprekendheid) 57, 83, 84, 85, 86, 87, 88, 89, 100, 203
scholè (vrije tijd) 112
sophia (wijsheid) 81, 90, 91, 93, 99, 101, 107, 112, 192
sôphrosunè (verstandigheid, bezonnenheid, wijsheid) 74, 75, 76, 77, 99
stochastikè (kunst van het treffen) 52, 71
technè (kunde, vakmanschap, kunstvaardigheid) 31, 34, 43, 44, 46, 47, 49, 50, 51, 52, 54, 70, 88, 94, 111, 184
theôria (beschouwing, overdenken) 108, 202
telos (doel) 102, 103
therapeia (zorg, behandelen, genezen) 48, 49, 85, 94, 101, 127, 136
tranquillitas (rust, evenwicht) 160, 161, 176
virtus (voortreffelijkheid, ethische kwaliteit, deugd) 176

Curriculum vitae

Jacques Graste werd geboren op 31 augustus 1952 te Oss. Hij volgde drie jaar gymnasium aan het Kruisherencollege te Uden en ging daarna naar de Kweekschool voor Onderwijzers te Veghel. Van 1974 tot 1980 studeerde hij Sociale Pedagogiek en Andragogiek aan de Katholieke Universiteit te Nijmegen. In 1980 werkte hij als hulpverlener in de kinder- en jeugdpsychiatrische kliniek Herlaarhof te Vught. Van 1982 tot 1986 was hij algemeen coördinator van het Krisiscentrum Arnhem. In 1986 werd hij benoemd tot directeur van het RINO Oost-Nederland te Nijmegen, een opleidings- en nascholingsinstituut voor de Geestelijke Gezondheidszorg. In 1993 fuseerde dit instituut met enkele andere instituten tot de Centrale RINO Groep te Utrecht, alwaar hij thans werkzaam is als coördinator van de psychotherapie-opleidingen.

